FarmaciaFutura

LA RIVISTA DI SALUTE E BENESSERE

Anno IV | N. 3 | 2011 | ~~€ 1,00~~

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale – 70% - DCB – Brescia

Maria Leitner

motori e passione

DORMIRE BENE

TINTARELLA PERFETTA

SINDROME DI PENELOPE

eco.kid

Ecocert Prodotti organici per bambini

Ecologico e amico dei bambini

Niente siliconi,
Niente solfati,
Niente fragranze artificiali,
Niente coloranti,
Niente conservanti.

Linea Capelli

Un innovativo ed efficace rimedio naturale per **debellare** (**Lice Bomb**) e **prevenire** i **PIDOCCHI**. Senza nessuna componente chimica e con una gradevolissima profumazione l'intera linea può essere utilizzata quotidianamente.

Linea Pelle

Grazie agli ingredienti organici (**NATURALI**) certificati e ipoallergenici aiuta a prevenire la disidratazione della pelle, le irritazioni cutanee e la pelle sensibile. **Ricchi di vitamina C** e di olii essenziali i prodotti hanno proprietà antibatteriche, antivirali e antiinfiammatorie.

Lice Bomb
Rimuove uova e pidocchi

Prevent Sensitive
Shampoo ad uso quotidiano

Balsamo

Daily Tonic
Balsamo senza risciaquo

Cera per lo Styling
Nutre la Cute

Combo Pack
Lozione+Shampoo +Balsamo

TLC
Detergente ipo-allergenico

Crema Corpo

Bug a Bug
Repellente per insetti e antiinfiammatorio post puntura

In vendita nelle migliori farmacie (disponibile presso i magazzini CEF)
Per informazioni rivolgersi a KEPRO spa tel. 0309150555 fax 0309150513 email: info@kepro.it

in questo **numero**

EDITORIALE
7 Farmacie rurali: autentico valore da difendere

FOCUS
8 **Protezione solare**
Pelle bella e protetta sotto il sole
11 Missione tintarella perfetta
14 **Alberto Gilardino**
"Ragazzi, con il cancro non fate autogol"

PRIMO PIANO
17 **Dormire bene**
10 regole e consigli naturali
21 **Pillola del giorno dopo**
Un boom tra le giovanissime

IL PUNTO
24 Smog e inquinamento: bambini a rischio

ANZIANI
27 La sessualità nella donna anziana
30 La "Sindrome di Penelope":
l'eroina che attendeva l'amore

STORIA DI COPERTINA
34 **Maria Leitner**
Motori e passione

FARMACIA
38 Farmacovigilanza: una sicurezza per i pazienti

BENESSERE DONNA
42 Cordone ombelicale: un consiglio in Farmacia
44 Una pelle perfetta senza make-up

MAMMA E BAMBINO
46 Psichiatria perinatale: istruzioni per l'uso

PARLA LO SPECIALISTA
48 Terapia del dolore: vivere la vita fino all'ultimo
53 Rimedi per l'insufficienza venosa

BENESSERE
54 Intestino: un organo sorprendente
59 Quello strano batticuore
62 Il profumo: una porta sull'anima
65 Mangiare bene per stare in salute
68 Allergie: una nuova arma per combatterle
70 Ritorno alla vita
73 Vino rosso: un bicchiere di salute

EVENTI
77 Farmacia: sempre più protagonista
sul territorio
81 Le farmacie incontrano le
Associazioni dei malati

UNITÀ D'ITALIA
82 Brescia orgogliosa delle sue origini

SPORT
85 La giornata ideale del calciatore

IN CUCINA
89 Le marmellate della nonna

BEFATA SATURNINA
92 Sim Sala Bim: sono tornata!

VACANZE
94 A Seefeld per rilassarsi ed essere viziati

NEWS
97 A cura della Redazione

GIOCHI E PASSATEMPI
98

QUESTA COPIA È UN OMAGGIO DELLA FARMACIA

Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

Ferite superficiali
Escoriazioni
Punture di insetti
Eritemi solari
Ustioni minori

Ustiosan crema
Calma il dolore
Disinfetta la ferita

Kelémata

E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Aut. Min. Sal. il 11.11.2010

di **Roberto Francesconi**

in collaborazione con
Cooperativa Esercenti Farmacia

Farmacia Futura
Anno IV - Numero 3 - 2011
www.farmaciafutura.com

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@farmaciafutura.com

Comitato di Redazione:
Lorenza Barziza
Marco Belloni
Erica Denti
Simonetta Elseri
Alessandro Errigo
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Francesco Rastrelli
Roberto Romano
Roberta Rossi
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Beatrice Tita

Editore:
Punto Farma Srl

Progetto grafico:
Mira Advertising

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.35.81.959
Fax 030.35.86.441
info@punto-farma.it

In Redazione:
Annalisa Cavaleri
redazione@farmaciafutura.com

Ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
grafica@farmaciafutura.com

Stampa:
Mediagraf Spa - Padova

Concessionaria esclusiva per la pubblicità:
Sale's Solutions Srl
Viale Duca degli Abruzzi, 163
25124 Brescia
Tel. 030.37.58.435
Fax 030.37.58.444
segreteria@salesolutions.it

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
N. 48/2008 del 24/10/2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento Postale
70% - DCB - Brescia

Farmacia Futura la trovi gratuitamente in farmacia: chiedila al tuo farmacista

LIBERI DI ESSERE IN FORMA

SOLO DAL TUO FARMACISTA

3D® è un integratore alimentare drenante e depurativo perchè grazie all'elevata concentrazione di estratti di piante può essere utile per favorire la fisiologica depurazione ed eliminazione dei liquidi dall'organismo.

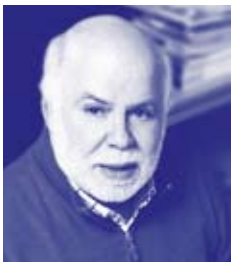
3S® è un integratore alimentare coadiuvante nell'ambito di diete ipocaloriche perchè può favorire il controllo del senso di fame.

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

www.phytogarda.it

Vi aspettiamo a COSMOFARMA 2011 Padiglione 26 Stand A47-B44

www.IDEARE.eu



di **Luigi Cavalieri**
Direttore

@ > direzione@farmaciafutura.com

Farmacie rurali: autentico valore da difendere

Che la **Farmacia** rappresenti un **presidio importante per i cittadini** non siamo certo noi a scoprirlo.

Che sia quello più gradito fra i servizi pubblici è altrettanto dimostrato dai sondaggi che periodicamente vengono effettuati e pubblicati. Che le farmacie rurali, quelle dei paesi meno serviti e più sperduti (sono 2800 i Comuni con meno di 1500 abitanti), debbano essere difese è altrettanto dimostrabile. Ci ha fatto perciò piacere che siano stati proprio i consumatori, in questo caso l'Unione Nazionale Consumatori, a sostenerlo grazie ad una ricerca, che pubblicheremo nel prossimo numero della rivista, ma che vi possiamo anticipare conferma che un'eventuale liberalizzazione dei punti di dispensazione rappresenterebbe il rischio concreto per molte località di perdere questo insostituibile presidio. E', infatti, del tutto evidente che verrebbero preferiti centri più redditizi, in quanto più popolosi.

E' proprio per questo che dovrebbero essere gli stessi sindaci, impossibilitati per ragioni di bilancio a supplire alla perdita della farmacia, ad adoperarsi perché questo rischio non abbia ad accadere. Dovrebbe essere interesse trasversale di tutte le forze politiche garantire le condizioni perché le farmacie rurali possano sopravvivere. Una "desertificazione" delle aree periferiche e montane, come qualcuno ha voluto chiamarla, non porterà certamente giovamento al Sistema Sanitario Nazionale, che, invece, avrà ancor più bisogno che sul territorio, cui è affidato il paziente cronico, ci si parli sempre di più fra tutti quegli attori, che possono concorrere a far sì che il cittadino venga considerato nella sua piena centralità.

Particolarmente ricco il "menù" di questo numero della rivista, che spazia dalle informazioni su una corretta esposizione al sole, di cui si sente tanto bisogno dopo i rigori dell'inverno, ai consigli perché il sonno sia vero riposo, alla sessualità della donna anziana, ad alcuni articoli che ci aiutano a capirne di più sull'utilità di conservare il cordone ombelicale.

Per concludere con argomenti più rilassanti: come una squadra di calcio si prepara ad una partita o la magia dei profumi o, ancora, che un bicchiere di vino rosso può far bene. Fra gli specialisti segnaliamo l'intervista al prof. Zaninetta, che si sofferma sulla terapia del dolore.

Buona lettura e... alla prossima.

Pelle bella e protetta sotto il sole

Finalmente iniziano le **giornate di sole** e aumenta la voglia di **passeggiate in campagna** o di trascorrere **qualche giorno al mare**

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

Il primo sole ha numerosi **effetti positivi** sul nostro organismo ed, in particolare, aumenta la sintesi della **vitamina D,** essenziale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti; favorisce la produzione di **melanina**, pigmento ad attività fotoprotettiva responsabile dell'abbronzatura; aumenta la **sudorazione** e con essa l'eliminazione delle tossine; aumenta il rilascio di **sostanze** dotate di proprietà **antiossidanti** e **protettive** e induce **effetti benefici** nel trattamento di alcune malattie della pelle come l'eczema.

Infine non bisogna trascurare gli **effetti antidepressivi** delle radiazioni solari: si è, infatti, osservato che nei mesi estivi le persone hanno **maggiore energia** e si sentono **più felici**.

Gli effetti negativi

Nonostante tutti questi benefici, le radiazioni solari manifestano anche **numerosi effetti negativi** a livello cutaneo. In particolare:

- **eritema**
- **produzione di radicali liberi**
- **fotoinvecchiamento**
- **fotosensibilità (fototossicità, fotoallergia)**
- **tumori cutanei (melanoma, carcinoma baso-cellulare)**

La fotoprotezione

E' importante scegliere il **prodotto solare adeguato al nostro tipo di pelle**. L'esposizione cronica alle radiazioni ultraviolette senza adeguata protezione comporta cambiamenti, anche drammatici, nella fisiologia della pelle: displasia delle cellule epidermiche, dispigmentazione, compar-

sa di rughe profonde, pelle ruvida e secca e comparsa di telengectasie

La **protezione** dall'eccesso di radiazioni solari con **il solare adeguato** previene le lesioni ad esso correlate e supporta i normali meccanismi di protezione della pelle. L'uso della protezione solare ha, fra gli obiettivi più importanti, la **prevenzione del fotoinvecchiamento**.

Per **l'acquisto del solare** è importante recarsi **in Farmacia,** perchè il solare è sì un cosmetico, ma deve offrire **il massimo del beneficio**, **minimizzando gli effetti negativi** delle radiazioni solari.

La disidratazione cutanea

Dopo una giornata al **sole**, magari trascorsa al mare o in montagna, la cute appare **arrossata**, leggermente **ispessita**, **secca** ed **impoverita** di alcune componenti fondamentali per le normali funzioni.

L'**esposizione solare**, però, **non è l'unica causa della disidratazione**, è, quindi, importante conoscere anche **gli altri fattori**, in modo da evitare cattive abitudini o modificarle prima del periodo estivo e favorire, quindi, un'abbronzatura durevole.

Le concause della disidratazione cutanea sono:

- **costituzione**: alcuni soggetti presentano una bariera cutanea modificata, che non trattiene in modo efficace l'acqua;
- **età**: con l'avanzare dell'età si assiste ad una serie di cambiamenti, che diminuiscono il film idro-lipidico, l'elastina ed il collagene con il conseguente aumento della disidratazione:
- **fattori ambientali**: il caldo dell'estate, le vacanze in montagna o al mare, il sole, la salsedine e il vento riducono le naturali difese della pelle;
- **alimentazione**: risulta fondamentale per mantenere idratata la pelle;
- **malattie**: spesso il contenuto di acqua viene modificato in presenza di patologie come la cirrosi epatica, l'ipotiroidismo e l'insufficenza renale;
- **trattamenti cosmetici**: l'uso di detergenti troppo aggressivi o non adatti al tipo di pelle può impoverire il film idrolipidico favorendo una secchezza diffusa della pelle del viso e del corpo.

Il trattamento dermocosmetico della pelle disidratata dal sole

Dopo una giornata al sole, durante la quale abbiamo protetto la pelle con i giusti prodotti solari, **è indispensabile restituire quella giusta quantità di acqua** persa durante l'esposizione. La disidratazione cutanea provocata dal sole viene trattata utilizzando:

- sostanze in grado di **ridurre l'evaporazione** dell'acqua;
- sostanze in grado di **ristabilire l'equilibrio** idrolipidico.

Nei **prodotti cosmetici doposole**, dedicati al trattamento della pelle secca e stressata dal sole, si trovano **ingredienti dotati di proprietà antiossidanti**, come le vitamine e i polifenoli, e **ingredienti lenitivi** come avena, camomilla, calendula e malva, che risultano particolarmente utili nel trattamento delle pelli irritate dall'esposizione solare, in quanto **riducono l'infiammazione cutanea** e **calmano le sensazioni fastidiose** ed **i pruriti**. Quando risulta difficile modificare dall'esterno il contenuto idrico del derma, è possibile ricorrere all'utilizzo di **nutricosmetici**, ovvero integratori alimentari in grado di **aumentare l'dratazione** degli **strati profondi** della pelle.

Dopo una giornata al sole **è indispensabile restituire la giusta quantità di acqua** persa durante l'esposizione

SYNCHROLINE
Scientifically Proven Skin Solutions

AKNICARE sun

LA **PROTEZIONE SOLARE ATTIVA** PER IL PAZIENTE ACNEICO

Dispositivo medico di classe IIa

AKNICARE **sun** 50 ml **SPF 30 - PPD 20**

Trietilcitrato, filtri chimici UVA e UVB.

Emulsione fine e leggera, con filtri solari in grado di diminuire l'incidenza delle radiazioni ultraviolette sia di tipo A che B. Protegge constrastando contemporaneamente la formazione di imperfezioni tipiche delle pelli acneiche e seborroiche.

Applicare ad intervalli di 2 ore

NON FOTOTOSSICO
SENZA ANTIBIOTICI
SENZA RETINOIDI

Un'**efficacia** clinicamente **documentata**

(British Journale of Dermatology B. J. Derm. 2007; 157:569-574*)

Un'**efficacia** istituzionalmente **riconosciuta**

Rimborsati dal SSN inglese

L'**INNOVATIVA** E **COMPLETA** LINEA DI DISPOSITIVI MEDICI **AKNICARE** SI COMPLETA CON:

TRATTAMENTO
- AKNICARE **cream** 50 ml
- AKNICARE **lotion** 25 ml
- AKNICARE **SR skin roller** 5 ml

DETERGENZA
- AKNICARE **remover** 200 ml
- AKNICARE **cleanser** 125 ml

MAKE UP
- AKNICARE **FP fluid powder** 10 g

CE 0373 Organismo notificato Istituto Superiore di Sanità

* Studio clinico randomizzato, doppio cieco, controllato con placebo su 40 pazienti di 16-45 anni con **acne lieve-moderata** del viso- **preesistente da alcuni anni** - e **già trattati con terapia locale e orale**. Applicazione b.i.d.

EADV Main Sponsor

General Topics S.r.l. - Località Santigaro, 32 - 25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY - Tel. ++39 0365 522617-18
Fax ++39 0365 522619 - e-mail: aknicare@synchroline.com • **www.synchroline.com**

Missione tintarella perfetta

Come prendere **solo il meglio del sole**

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

Come tutti gli anni ci apprestiamo tutti preoccupati alla fatidica "prova costume", ma **il sole**, purtroppo, non è solo svago e vacanza, perché può creare **danni e patologie cutanee**.
La missione **tintarella perfetta**, senza scottature, eritemi e macchie e, soprattutto, senza rischiare l'invecchiamento cutaneo è possibile grazie a **piccoli accorgimenti** e ad una **integrazione naturale** da iniziare almeno **due mesi prima** dell'esposizione al sole.
Tutti noi conosciamo il problema del buco dell'ozono e, di conseguenza, conosciamo le numerose raccomandazioni che ogni anno i dermatologi ci ricordano attraverso televisione e giornali: **dobbiamo proteggerci!**

I raggi solari non sono tutti uguali

Innanzitutto chiariamo la differenza tra **UVA, UVB e UVC**: queste sigle diversificano i tre diversi raggi solari che attraversano la nostra atmosfera.
I raggi **UVA** sono i responsabili dell'**abbronzatura** e non arrecano grossi danni alla pelle, solo **fotoinvecchiamento**.
I raggi **UVB** sono i responsabili degli **eritemi solari** e della produzione di **radicali liberi**.
Infine i raggi **UVC** vengono filtrati attraverso l'atmosfera e, fortunatamente, **non arrivano a noi** (sono cancerogeni).
Ecco, quindi, giustificate alcune etichette di prodotti solari che **diversificano i fattori di protezione**, usando basse protezioni contro i raggi UVA e protezioni più alte nei confronti dei raggi UVB.

L'eritema solare

Probabilmente il problema più fastidioso causato da una eccessiva esposizione al sole è l'**eritema solare**. In effetti negli ultimi anni le nuove conoscenze raggiunte dalla fotochimica e dalla fotobiologia cutanea hanno evidenziato che le radiazioni solari terrestri sono considerate dai dermatologi **uno tra i maggiori fattori di danno** prodotto dall'ambiente **per la cute**.
La medicina allopatica (ufficiale) in caso di eritema consiglia l'uso di **antistaminici** e **corticosteroidi**, sia per uso topico che sistemico.

La **terapia omeopatica**, se utilizzata in tempo, dà ottimi risultati. Il rimedio omeopatico **MYRISTICA SEBIFERA 5CH** può essere proposto sia come preventivo che come curativo, risulta molto utile per tutte le manifestazioni dermatologiche che si manifestano con **ponfi e prurito**, sintomatologia tipica nell'eritema.
In caso di eritema si possono utilizzare anche **RIBES NIGRUM MG 1DH**, sfruttando l'azione cortison-like della pianta, oppure **POUMON HISTAMINE 30CH** che, come gli antistaminici allopatici, competono con l'istamina per ridurre il **prurito**.

L'importanza della prevenzione

Il **trattamento omeopatico** per questa patologia è vincente, se si segue un protocollo di **prevenzione** da **iniziare a gennaio** per chi è predisposto e da proporre a tutti gli individui che non possono o non vogliono sottoporsi alle terapie allopatiche (ad esempio bambini, soggetti con pelle chiara, donne in gravidanza).
La prevenzione normale va iniziata verso **marzo/aprile** con **integratori** a base di **carotenoidi**, che svolgono un'attività scavenger ("trappola") dei radicali liberi e **vitamina E**, che aumenta la resistenza ai raggi UVB.
Utile nella prevenzione dell'eritema e per attenuare la degenerazione del collagene ed i fenomeni di photoaging un rimedio omeopatico **SOL 5CH** (granuli irradiati da raggi UVB, che fungono da desensibilizzante).

La dieta "salva pelle"

Un'ultima raccomandazione, ma non per questo meno importante, è **proteggere** sempre la cute con **creme appositamente formulate con filtri solari**, evitare di esporsi ai raggi ultravioletti nelle ore in cui essi sono più potenti ed aumentare il consumo di frutta fresca e verdure come carote, spinaci, prezzemolo, patate (più ricche di carotenoidi), mais ed acqua.

Per fare scorte di sostanze "salva pelle" come le **vitamine A, E e C** via libera a macedonie di albicocche, fragole, mirtilli, uva e kiwi e frullati o centrifugati di carote e pomodori. Molto importanti anche le **proteine** e gli **acidi grassi polinsaturi** della serie **omega 3** contenuti nel **pesce**.

La fotosensibilizzazione

I fortunati, che non hanno mai sofferto di eritema solare, sicuramente, almeno una volta nella vita, avranno sofferto di **fotosensibilizzazione** (condizione che si manifesta mediante una esagerata sensibilità cutanea e corneale alla luce solare ed ai raggi ultravioletti). Questa affezione può essere favorita dall'ingestione o dall'applicazione di alcuni **farmaci** come sulfamidici, tetracicline o psoralenici.

Anche in questo caso, per ridurre il rischi di "scottature", è utile **aumentare le naturali difese** della pelle attraverso l'integrazione di **carotenoidi, spirulina** ed **omega 3, 6, 9** per aumentare l'elasticità e l'idratazione della pelle ed aggiungere della **vitamina B6**, che attenua tutti i fenomeni di fotosensibilizzazione.

Per il "colpo di sole"

In caso di "**colpo di sole**" potrebbe essere utile utilizzare come terapia omeopatica **BELLADONNA 5CH** : colpo di calore accompagnato da cute rossa e calda e con secchezza delle mucose. Oppure **ACONITUM 5CH** quando il colpo di sole provoca febbre accompagnata da brividi di freddo e tremori e agitazione psicomotoria.

Cosa mangiare

Durante la stagione del sole è molto utile seguire una dieta di alimenti ricchi di **clorofilla**, di **vitamine A, B2 e B3** (insalata e verdura) e alimenti ricchi di **calcio** e **fosforo** (come latte, formaggio, frutta...). Fare attenzione alle bevande alcoliche, ai cibi troppo conditi e troppo acidi.

Quando è meglio evitare

I bagni di sole vanno rigorosamente regolati o evitati da coloro che seguono **cure con sedativi, tranquillanti, neurolettici, antibiotici, ipoglicemizzanti** o certi **antistaminici**. La **contraccezione orale** è stata accusata di produrre delle macchie inestetiche (cloasmi).

Al sole con buon senso

Concludendo vorrei sottolineare che **non è sempre dannoso** esporsi al sole: in realtà i raggi solari attraverso la pelle stimolano la sintesi della **vitamina D3**, indispensabile per **fissare il calcio nelle ossa**. Ma, come in molti altri casi, fa la differenza la **qualità** e la **quantità** dei raggi ultravioletti: ribadisco l'importanza di **non esporsi a lungo** e **durante le ore più calde** della giornata.

Alberto Gilardino:

"Ragazzi, con il cancro non fate autogol"

"Attenzione ai rischi dell'**abbronzatura selvaggia**: non dimenticate mai la **protezione solare**, anche al campetto con gli amici. E **non fatevi le lampade**: sono dannose **come il fumo di sigaretta**". È il monito di **Alberto Gilardino**, professore per un giorno in occasione del progetto nazionale "**Non fare autogol**", promosso dall'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM).

La Campagna

Una Campagna di prevenzione innovativa, che fino al termine del campionato tocca **7 scuole in 7 città** (Milano, Palermo, Firenze, Genova, Napoli, Torino e Roma), coinvolgendo alcuni dei più importanti calciatori italiani: oltre a **Gilardino**, **Pato**, **Legrottaglie**, **Miccoli**, **Palombo**, **De Sanctis**, **Chiellini**, **Sculli** e **Perrotta** e il CT della nazionale **Cesare Prandelli**. Sono loro stessi a "salire in cattedra" per spiegare ai ragazzi come tenersi alla larga dai sette vizi capitali ed evitare il cancro.

Bisogna giocare d'attacco

"La **prevenzione oncologica** comincia **da giovani** – ha spiegato il **prof. Carmelo Iacono**, presidente nazionale AIOM -: fumo, alcol, sedentarietà, alimentazione scorretta, sesso non protetto, doping, abbronzatura selvaggia e lampade solari sono **abitudini molto pericolose**, so-

prattutto se iniziate da adolescenti. Circa **il 40% dei tumori** è causato da fattori modificabili ed evitabili. Con il nostro progetto, grazie all'aiuto dei calciatori, vogliamo spiegare ai ragazzi quali siano i rischi e convincerli che, per vincere la partita contro il cancro, è indispensabile **giocare d'attacco**".

Oltre agli incontri, è attivo il sito **www.nonfareautogol.it** ed è stato realizzato un **opuscolo**, in distribuzione in decine di Istituti secondari italiani. Al fianco di AIOM, con i campioni, si sono schierati anche la Presidenza del Consiglio dei Ministri, il CONI, la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) e la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI). Il progetto è reso possibile da Boehringer-Ingelheim.

Il rischio aumenta

Medici e calciatori hanno messo in guardia i ragazzi in particolare dai rischi **dell'eccessiva esposizione al sole e dell'utilizzo delle lampade abbronzanti**, un'abitudine molto pericolosa se iniziata da giovanissimi. Un'esposizione precoce, in particolare prima dei 35 anni, infatti, incrementa del **75% il rischio di sviluppare melanoma**, un tumore che colpisce ogni anno circa 7.000 persone in Italia.

Alberto Gilardino

Il campione del mondo ha parlato dei **rischi dell'eccessiva esposizione al sole** e alle **lampade abbronzanti**

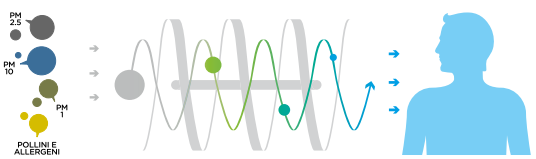
Cesare Prandelli

"Sappiamo di essere un esempio per tanti ragazzi – ha affermato **Gilardino** – e questo ci dà grandi responsabilità. Possiamo far capire loro quali siano i **comportamenti positivi** e gli **stili di vita negativi da eliminare**. È con grande piacere e onore, quindi, che ho deciso di partecipare a un progetto così importante".

"Fra i giovani la conoscenza di questi aspetti è molto scarsa – ha evidenziato il **prof. Iacono** –. Pochissimi sanno che oltre il 30% dei tumori è direttamente collegato ad una **dieta scorretta**, che i **sedentari** hanno una probabilità del 20-40% superiore di ammalarsi, che esiste una forte relazione tra **alcol e cancro**. E ancora, che l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) hanno innalzato il livello di rischio delle **apparecchiature UV** nella classe di **massima allerta**: sono considerate "cancerogeni per l'uomo", **esattamente come le sigarette**".

TUTTO IL BUONO DELL'ARIA CHE RESPIRI.

FILTRI NASALI
PER LA PREVENZIONE DEGLI EFFETTI AVVERSI DA POLVERI SOTTILI, POLLINI ED ALTRI ALLERGENI



PRATICO, IGIENICO,
ESTETICAMENTE (QUASI) INVISIBILE

SANISPIRA®

IN CHE MODO SANISPIRA® TI DIFENDE DALL'INQUINAMENTO?

SANISPIRA® è un innovativo prodotto usa-e-getta appositamente studiato per trattenere le polveri sottili (PM10 < 10 µm/ PM2.5 < 2.5 µm / PM1 < 1 µm), pollini ed altri allergeni.
Il particolare biogel stratificato sulla superficie elicoidale interna del filtro attira e cattura le sostanze inquinanti presenti nell'aria.

IN VENDITA IN FARMACIA
WWW.SANISPIRA.IT

E' un dispositivo medico CE HSD europe srl distribuito da: BOUTY

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso // Autorizzazione ministeriale del 03/12/2010

Dormire bene: 10 regole e consigli naturali

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Il **sonno** è un fenomeno naturale e biologico a carattere periodico, durante il quale si verifica una perdita di coscienza e la riduzione o la sospensione parziale del funzionamento dei centri nervosi con la conseguente diminuzione delle varie funzioni organiche: circolazione, respirazione, metabolismo e altre.
Dormire e riposare sono **condizioni essenziali** per una buona qualità di vita.
Dormire è per il nostro corpo importante come **nutrirsi** o **dissetarsi** e la sua mancanza produce **danni** al nostro organismo sia a livello fisiologico che psicologico.

Quante ore servono

Le ore, che servono per dormire, variano a seconda dell'età:
Ai **neonati** servono dalle **18** alle **20 ore**.
Ai **bimbi** (1-2 anni) ne servono **14** .
Nell'adolescenza occorrono **12** ore.
Mentre in **età adulta** possono bastare **7/8 ore** di sonno.

Regole per un buon sonno

Per ottenere un **sonno ottimale** è importante seguire alcune regole :

1. **Alimentarsi in modo corretto.** Sono da preferire cibi leggeri e cucinati in modo semplice; esistono degli alimenti che hanno la capacità di favorire il relax ed indurre il sonno perché contengono **triptofano**, una sostanza che rilassa in modo naturale. Il triptofano si trova nelle uova, nel pesce, nel latte, nei legumi e nella frutta secca. È anche necessario assumere cibi ricchi di vitamina B6, che favorisce l'assorbimento del triptofano. Allora via libera a riso, orzo, carni bianche e banane. Vanno bene anche frutta e verdura di stagione perché contengono potassio, un minerale che rego-

la la contrattilità muscolare cardiaca (una sua carenza può essere causa d'insonnia).

2. **Bere una tisana rilassante** (tipo camomilla, tiglio, verbena, fiori d'arancio).

3. **Non effettuare un'attività fisica pesante**: evitare di lavorare dopo cena e di leggere libri troppo impegnativi.
4. **Dormire in una stanza fresca**: la temperatura ideale non dovrebbe superare i 18 gradi (nei periodi caldi utilizzare un climatizzatore o le pale al soffitto).
5. **Coricarsi sempre alla stessa ora,** l'ideale è intorno alle 23. Questo orario asseconda il normale ritmo di alternanza luce-buio. A quest'ora la temperatura del corpo si abbassa, come anche la nostra pressione arteriosa, e si avverte un piacevole torpore.
6. **Eliminare alcolici e bevande eccitanti** come caffè, tè e drink energizzanti.
7. **Evitare il fumo**, risulta essere un eccitante.
8. **Ridurre la visione della televisione**. Le immagini che scorrono in fretta stimolano la retina, direttamente collegata con l'ipotalamo, la zona del cervello che regola il ritmo sonno-veglia.
9. **Alzarsi dal letto** se non si riesce a prendere sonno. E' inutile e peggiorativo stare a letto, meglio alzarsi e dedicarsi ad un'altra attività, che possa rilassare la mente.
10. **Provare delle tecniche di rilassamento**: chiudere gli occhi, respirare profondamente e visualizzare mentalmente un'immagine che ci tranquillizzi: il mare, il tramonto, il bosco, ecc.

I disturbi del sonno

Quando non rispettiamo queste regole possiamo incorrere in problematiche fisiologiche definite "**disturbi del sonno**" che, se non curate, possono trasformarsi in una patologia più severa: l'**insonnia.**
La vita moderna ci porta a condurre ritmi che spesso non ci fanno rispettare queste regole, pertanto **molti di noi** soffrono di "disturbi del sonno". Le statistiche ci dicono che circa **12 milioni di italiani** non riescono a riposare bene, **un italiano su 4 fatica ad addormentarsi**, molti ricorrono ai **sonniferi** pensando di risolvere prima il problema, ma questi farmaci devono essere **l'ultima spiaggia!** Servono solo da "tappabuchi", ci fanno sentire meglio per qualche tempo, ma dopo un paio di mesi il loro effetto ci abitua e noi diventiamo **dipendenti** della loro somministrazione.

I rimedi naturali

Più salutare è ricorrere all'ausilio di **rimedi naturali** per cercare di ovviare sin dalle prime avvisaglie le problematiche dei disturbi del sonno.
Sia la **fitoterapia** che l'**omeopatia** mettono a disposizione **ottimi rimedi** per compensare questi disturbi.

Valeriana: è forse la pianta più utilizzata e conosciuta per indurre il sonno. Le sue radici contengono dei principi, che ci aiutano a migliorare le nostre difficoltà ad addormentarci, soprattutto in situazioni ansiose e durante i periodi di affaticamento e stress intellettuale.
Melissa: è una pianta che sembra possedere un'azione sedativa sia centrale che periferica; svolge, quindi, un'ottima azione rilassante, riducendo tutte quelle problematiche (disturbi gastrici, colitici) che insorgono con i ritmi della nostra vita (tensione e stress).

Escolzia: questa pianta migliora la qualità del sonno e riduce il tempo di addormentamento. E' talmente ben tollerata che può essere utilizzata anche in età pediatrica.
Biancospino: è una pianta assai utile per quelle persone ansiose, che quando vanno a letto cominciano a sentire il cuore "battere più forte" e non riescono ad addormentarsi. I principi attivi di questa pianta diminuiscono i battiti cardiaci.
Camomilla: i suoi fiori hanno un debole effetto sedativo, ma un grande effetto rilassante, soprattutto sulla muscolatura liscia, pertanto questa pianta riduce gli spasmi e il dolore, ottimizza la digestione ed è blandamente sedativa.

Il consiglio del farmacista

Queste piante possono essere utilizzate **da sole** o **in associazione fra loro** (queste formulazioni offrono chiaramente effetti più completi).
In commercio sono presenti sottoforma di tavolette, gocce e tisane e il loro uso è **privo di effetti collaterali.**
La loro peculiare indicazione deve essere suggerita e individuata da professionisti esperti: **il vostro farmacista sicuramente lo è.**

L'omeopatia

Anche l'**omeopatia** può essere utilizzata per combattere i "disturbi del sonno", soprattutto nei disturbi iniziali, perché i rimedi utilizzati hanno indicazioni sintomatiche ben precise e peculiari:
COFFEA CRUDA 7CH o 9CH è indicata per chi ha pensieri o idee che si susseguono, insonnia con iperattività cerebrale, insonnia per buone notizie.
IGNATIA AMARA 9CH è indicata per insonnia in seguito a cattive notizie, in soggetti depressi e di umore estremamente variabile.

Il sonno è un irrinunciabile bisogno biologico, necessario per il riposo del corpo e per il ripristino delle normali funzioni biologiche

NUX VOMICA 5CH è indicata per migliorare il sonno dopo un eccesso di alcol o dopo pasti troppo sostanziosi.
THERIDION 5CH o 7CH questo rimedio, ricavato dal veleno di un ragno, è indicato per quei soggetti che no riescono a prendere sonno perché intolleranti al minimo rumore (fruscio di carta).
BELLADONNA 5CH è indicato per quei soggetti che, nonostante la voglia di dormire, non riescono a prendere sonno, hanno incubi appena chiudono gli occhi o stridono i denti (bruxismo) o parlano durante il sonno.
L'**omeopatia** è vincente solo quando assumete il rimedio corretto per la vostra **specifica sintomatologia** morbosa.
Per concludere voglio ancora ricordavi e sottolineare che **il sonno è un irrinunciabile bisogno biologico**, necessario per il riposo del corpo e per il ripristino delle normali funzioni biologiche.

Santa Giulia

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO

Agopuntura
Omeopatia
Dermatologia
Medicina Estetica
Dietologia
Fisioterapia
Ortopedia
Psichiatria e Psicoterapia
Idrocolonterapia

L'idrocolonterapia e' un trattamento delicato e indolore che attiva una profonda pulizia del colon, eliminando la flora batterica alterata e favorendo la ricrescita di quella sana.
Essendo una terapia detossificante , ne trovano giovamento anche i disturbi cutanei, aumenta la vitalita' e l'energia e in generale tutto il corpo migliora le sue funzioni.

L'idrocolonterapia e' un presidio medico per la salute, l'estetica e il benessere dell'organismo, utile soprattutto in caso di:

- **disbiosi intestinale**
- **stitichezza cronica e meteorismo**
- **colon irritabile**
- **cefalea e disturbi digestivi**
- **candidosi vaginale ricorrente**

Santa Giulia via Ugo la Malfa 24 Brescia Tel. 030/5241856
info@santagiuliamn.it * www.santagiuliamn.it

Direttore Sanitario: Dr.ssa Bruno M.

Pillola del giorno dopo: un boom tra le giovanissime

di **Lisa Cesco**

Confusi e felici, gli **adolescenti del nuovo millennio** si affacciano sulla soglia della **vita affettiva e sessuale** con un po' di **incoscienza** e **pochissima informazione**

Il boom nell'utilizzo della **pillola del giorno dopo** fra le minorenni ne è una spia, che dimostra come per molte giovanissime il ricorso alla **contraccezione d'emergenza** (un farmaco a dosaggio ormonale molto elevato, da assumere al massimo **entro 72 ore** dal rapporto non protetto per evitare una gravidanza) rischia di diventare quasi una modalità di contraccezione ordinaria.

La "pillola del lunedì"

Delle **370 mila confezioni di pillola del giorno dopo** vendute in Italia **il 55%** è stato acquistato da **teenagers fra i 14 e i 19 anni**. Il picco delle vendite si registra **dopo i week end**, tanto da portare a ribattezzare la pillola del giorno dopo come "**la pillola del lunedì**". Spesso le ragazze molto giovani preferiscono recarsi direttamente in **Pronto soccorso** per ottenere la prescrizione della contraccezione d'emergenza, accompagnate dal ragazzo o dall'amica del cuore, evitando di ricorrere al medico di famiglia **per non dover dare troppe spiegazioni** e prediligendo la via d'urgenza.

Informazione per una contraccezione consapevole

«Il livello più alto di ricorso alla pillola del giorno dopo si è avuto nel 2008. Ne-

gli anni successivi abbiamo assistito ad un calo del 4% annuo nell'utilizzo della contraccezione d'emergenza: tuttavia è certo che, in una visione più globale, i numeri sono specchio di un fenomeno importante che interessa gli adolescenti, su cui è necessario riflettere», sostiene il **professor Emilio Arisi**, ginecologo che ha ideato il progetto "Scegli tu", avviato dalla **Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia-SIGO** per promuovere una cultura della **sessualità e contraccezione consapevole**.

La lacuna più grave sta nella **scarsa conoscenza** da parte dei **teenagers** italiani, che faticano a maturare un'adeguata **educazione sessuale** in famiglia ed a scuola, perché il tema spesso è ancora **tabù**. «In Italia **mancano corsi curricolari** nelle scuole per l'educazione sessuale e affettiva, come, invece, avviene in Francia e negli altri Paesi

Educazione e conoscenza sono gli strumenti prioritari per **mettere al sicuro gli adolescenti dai rischi** di una sessualità non consapevole

POP ART. IL DESIGN DIVENTA BENESSERE

POP ART è la linea di strumenti per manicure e pedicure dai colori emozionanti e dal design sorprendente. Grande ergonomia e massime prestazioni a livello professionale garantite dagli acciai made in Solingen e dall'esperienza di Credo. Scegli POP ART, l'avanguardia del benessere.

Agenzia Credo Italia
Mac Adden sas
Via Val di Fiemme, 17
25123 Brescia
Tel. 030 398687
Fax 030 380598
credo@mac-adden.it

www.credo-solingen.de

Credo Solingen

europei – considera Arisi -. Il problema sta nella **scarsità di informazione offerta ai ragazzi**: a tutt'oggi i corsi formativi, quando vengono organizzati dai singoli Istituti, rimangono una proposta temporanea ed a macchia di leopardo». E dire che nel nostro Paese la prima proposta per introdurre un'educazione sessuale nelle scuole **risale agli inizi del secolo scorso** (allora venivano chiamati Corsi di igiene sessuale per la prevenzione delle malattie veneree), ma **non ha mai avuto una realizzazione compiuta**, al pari delle successive proposte di legge in materia.

A preoccupare, oltre al rischio di gravidanze indesiderate fra le minorenni, è anche la **diffusione di infezioni trasmesse sessualmente**, che sono in continuo aumento: il 68% dei casi di **clamidia** e il 48% di quelli di **gonorrea** si verificano nei giovani sotto i 25 anni, per non parlare dei rischi legati all'**Aids**.

Una scarsa cultura della contraccezione

Se la scuola latita, anche i consultori faticano a svolgere il loro ruolo di consulenza per gli adolescenti a causa della riduzione di risorse, e nemmeno in famiglia i giovanissimi riescono a trovare interlocutori competenti con cui confrontarsi. In mancanza di punti di riferimento gli adolescenti si rivolgono ad **internet**, **radio** e soprattutto **televisione**, che diventa la fonte di informazione più qualificata sulla sessualità per il 10% dei ragazzi, la stessa percentuale di chi si rivolge in primo luogo a **insegnanti**, **fratelli** o **sorelle**. Una recente indagine pubblicata sul Journal of Adolescence Health indica, invece, che i **social network** sono fra le principali fonti di creazione di **falsi miti** sulla contraccezione, per esempio che la prima volta è impossibile rimanere incinta.

Alto gradimento per l'**educazione sessuale a scuola**: il 64% degli studenti la chiede e il 44% vorrebbe avere più dialogo su questi temi a casa.

In Italia metodiche datate e poco sicure

«Scontiamo ancora **una scarsa cultura della contraccezione**, complice anche la resistenza della **morale cattolica** - dice **Arisi** - Basti pensare che la pillola anticoncezionale viene scelta **solo dal 16,3% delle donne in età fertile**, quando in alcuni Paesi europei le donne che la assumono sono tre volte tanto. In Italia si prediligono ancora **metodiche datate e poco sicure** come il coito interrotto».

Non sorprende, quindi, che fra gli **under 19** il **27%** dichiari di non utilizzare attualmente alcun anticoncezionale e il **22%** faccia ricorso al coito interrotto. Anche la "prima volta" - secondo i dati Sigo - avviene **senza precauzioni** per il **37%** delle giovani, ed è sempre più precoce, dal momento che per un'italiana su sei l'iniziazione sessuale si compie **a 14 anni**.

«Per invertire questa tendenza bisogna puntare **sull'educazione e la conoscenza**, che sono gli strumenti prioritari per **mettere al sicuro gli adolescenti dai rischi** di una sessualità non consapevole», avverte Arisi. A comprovarlo sono i risultati ancora attuali del progetto "**Nordic coalition**", realizzato nel Nord Europa negli anni Novanta, che ha dimostrato mediante accurati parametri scientifici come **l'incentivazione dell'educazione sessuale** nelle classi assicura una netta riduzione delle gravidanze indesiderate e delle malattie sessualmente trasmissibili fra i teenagers.

Smog e inquinamento: bambini a rischio

di **Lisa Cesco**

I tubi di scappamento delle automobili sono ad altezza di passeggino e i pericoli per i bambini non provengono solo dalle **polveri sottili** respirate, ma anche dalle **contaminazioni degli alimenti** consumati. Non solo: la pericolosa influenza degli inquinanti può incominciare già nel **ventre materno**, con interferenze sul normale sviluppo del nascituro.

Allergie e malattie in aumento

L'ambiente urbano non va d'accordo con la salute dei più piccoli a causa di **aria sempre più malata** e **inquinanti di vario genere**, che si depositano ovunque. Sarà anche per questo che sono in aumento non solo **allergie** e **malattie respiratorie**, ma anche **leucemie**, **tumori** e patologie **neuro-psichiche**. Secondo la Società Italiana di Pediatria si tratta di malattie che hanno come primo indiziato l'**ambiente** e si ipotizza che al loro sviluppo possano contribuire le modificazioni subite dal feto nella vita intrauterina a causa di **un'esposizione materna a sostanze tossiche**.

I numeri parlano chiaro: negli ultimi vent'anni in Europa si è registrato un incremento dell'1,2 % annuale di **tumori infantili**, una percentuale che in Italia sale al 2%, quasi il doppio rispetto al resto d'Europa. L'aumento più consistente ha riguardato i bambini nel primo anno di vita (+ 3,2%) e alcune forme tumorali come **linfomi** (+ 4,6%) e **tumori del sistema nervoso centrale** (+ 2%). Anche per le **malattie neuro-psichiche**, che secondo alcuni studi interessano il 10% dei bambini, sono sul banco degli imputati i metalli pesanti ed altri inquinanti, che possono influenzare negativamente lo sviluppo neuro-endocrino del feto e del bambino.

Più in generale, come emerge dai dati presentati alla quinta Conferenza ministeriale su Salute e Ambiente del 2010, **oltre il 33% delle patologie nei bambini** sotto i cinque anni è collegato a fattori ambientali.

Ambiente insalubre e tumori infantili

Se per l'asma ed altre malattie del respiro si sa che i continui superamenti dei limiti delle polveri sottili Pm10 nell'aria aumentano il rischio di irritazione ed infiammazione delle vie respiratorie e causano un incremento dei ricoveri, per altre malattie come **i tumori infantili non sono ancora chiare le correlazioni** fra esposizioni ambientali e insorgenza della patologia.

«Non sappiamo ancora il perché dell'aumento dei tumori nei bambini, sappiamo che solo il 5-6% ha una chiara origine genetica, e che per meno del 3% è probabile una diretta correlazione con esposizioni ambientali. **Per oltre il 90% dei tumori** si ipotizza che siano originati **dall'interazione tra fattori esterni e patrimonio genetico** del bambino», spiega **Fulvio Porta**, Presidente dell'Associazione Italiana di Ematologia e Oncologia Pediatrica-AIEOP. «E' necessario capire cosa sta succedendo non solo in Italia, ma in tutta Europa, anche alla luce del **peggioramento delle condizioni ambientali**, che non facilita le cose».

L'ipotesi di lavoro è che in alcuni bambini ci sia una **predisposizione genetica** di base su cui l'ambiente inquinato agisce da "**grilletto**", innescando lo sviluppo del tumore. Per questo ci sono molte attese sul progetto di un Tavolo permanente partecipato da Aieop, Ministero della Salute, Iss, Associazione pediatri, Sip, Isde, Legambiente e altre realtà interessate, «che servirà ad indagare meglio **il fenomeno dell'inquinamento ambientale** ed a capire quali elementi scientificamente provati possono rappresentare un rischio per la salute dei bambini», dice Porta. Per alcuni inquinanti, come il **benzene**, sono dimostrati gli effetti nocivi sulla salute umana, ma per molte altre molecole, che possono essere inalate o ingerite, **mancano ad oggi degli studi mirati a lungo termine.**

Un altro passo importante sarà l'istituzione del **Registro nazionale tumori infantili**, che sta nascendo in questi mesi e che consentirà di avere una fotografia esatta dell'andamento delle neoplasie in età pediatrica. Una maggiore consapevolezza sui rischi dell'inquinamento è anche all'origine del primo **Congresso internazionale su ambiente e bambini**, in programma per maggio 2011 ad Assisi, che vedrà la partecipazione dei maggiori esperti mondiali.

Ambiente poco accogliente: l'OMS valuta che **circa un terzo delle malattie infantili** in Europa, dalla nascita ai 19 anni, vada attribuito all'**ambiente insalubre o insicuro**

Soggetti fragili

«Il nostro Paese in tutte le sue componenti - la politica, i pediatri, le scuole, le famiglie - deve diventare più consapevole dei rischi dell'ambiente per la salute dei bambini», sottolinea **Alberto Ugazio**, Presidente della Società Italiana di Pediatria. I primi a non essere tutelati dai rischi correlati all'inquinamento atmosferico, soprattutto nelle città in cui si registrano continui superamenti dei limiti delle Pm10, **sono i più piccoli**, costretti a respirare **aria troppo inquinata**. «I bambini sono i **soggetti più fragili** e necessitano di una **attenzione prioritaria**. E' notorio che l'esposizione agli agenti inquinanti è tanto maggiore quanto più si è vicini al suolo. Inoltre i loro polmoni sono in via di formazione e se il loro sviluppo viene alterato è più probabile andare incontro da adulti a una **broncopneumopatia cronica ostruttiva**», considera Ugazio nel lanciare un appello ai genitori: «Le famiglie, preoccupate per la salute respiratoria dei loro figli, si uniscano ai pediatri per portare queste preoccupazioni all'attenzione della politica».

POLIDENT®

ADESIVI PER DENTIERE

Indicato dai primi utilizzi.
Aiuta a prevenire le irritazioni delle gengive mantenendo la dentiera ben ferma.

Previene l'infiltrazione delle particelle di cibo sotto la dentiera.
Migliora la stabilità della protesi.

Formula ipoallergenica, priva di coloranti, conservanti e aromi artificiali.
Non altera il sapore dei cibi.

Sono dispositivi medici CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 08/07/2010.

Il primo aiuto è in farmacia

Libertà di
parlare, mangiare e sorridere

La sessualità nella donna anziana

dott.ssa **Elena Lucchi**
Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Partiamo subito **sfatando il diffusissimo mito** che vede la **vecchiaia** come fase della vita **priva di sessualità**, associando **sesso e passione** solo all'età giovanile e adulta, mentre etichetta come da occultare, o addirittura deplorevole, ogni attività sessuale compiuta da persone anziane. Questo **stereotipo**, che ha iniziato ad indebolirsi solo negli ultimi anni, ma esclusivamente nei confronti della parte maschile degli anziani, resta attualmente **ancora valido quando si parla delle donne**. Anzi, spesso **sono le stesse donne** a considerarsi prive di qualsiasi prospettiva sessuale proprio perché ormai vecchie. Poiché gli individui invecchiano insieme alle proprie idee ed alle concezioni con cui sono stati cresciuti, dobbiamo ricordare che le donne anziane di oggi sono quelle nate **prima della metà del '900**, epoca in cui valevano **norme restrittive** nell'esercizio della sessualità, **soprattutto per le donne**. Vigeva, infatti, un copione culturale in cui era previsto il matrimonio, che permetteva il passaggio ad una sessualità attiva con la creazione di una famiglia e l'arrivo dei figli. In questo schema la sessualità della donna anziana andava a coincidere **con il vuoto**, se il compagno originario non era più presente

No a rinunce e sensi di colpa

Ma a cosa può portare la credenza che il sesso nell'età anziana sia una entità irrilevante, priva di importanza e superata? Innanzitutto può diventare **una profezia che si auto-avvera**: pensare che, inevitabilmente, perderemo la nostra vita sessuale ne determinerà una **rinuncia precoce**. Oppure il nutrire bisogni e desideri sessuali potrebbe portare a sperimentare **sensi di colpa**, vivendoli come inadeguati fino a giudicarsi "**persone sbagliate**". Ma va riconosciuto come l'atteggiamento socio-culturale, volto a negare la sessualità in età anziana, sia stato in parte originato anche da un **in-**

Il 1° sistema Kukident per la cura della dentiera

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente l'etichetta.

spiegabile disinteresse scientifico nei confronti di questo argomento. È, infatti, solo a partire dagli anni '60 che possiamo trovare indagini e lavori di ricerca sul funzionamento e sui comportamenti sessuali degli anziani. Lo stesso **Kinsey**, pioniere della ricerca sulla sessualità negli anni '50, dedicò **poco spazio agli ultra sessantenni** nei suoi lavori.

La sessualità come espressione di sé

Tuttavia è difficile scindere i sentimenti e gli atteggiamenti delle persone dalle aspettative della società in cui essi vivono. Come è dunque possibile per la persona anziana vivere la propria sessualità **come qualcosa di normale e sano**, se la società in cui vive ritiene che il sesso in età avanzata sia un evento improbabile, addirittura disgustoso?

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato in modo chiaro che, nonostante le modificazioni fisiologiche, **gli anziani conservano le loro funzioni sessuali** e sono molto più attivi sessualmente di quanto sia generalmente creduto o ammesso. Perché dunque una persona dovrebbe privarsi della propria **sessualità**, dimensione fondamentale per l'uomo, che fa parte della **modalità espressiva di ogni individuo e ad ogni età?** Un cambiamento prettamente fisiologico non dovrebbe portare alla rinuncia completa di un aspetto che è anche **esistenziale** e **comportamentale**.

La dimensione sessuale è parte del vivere insieme e rimane sempre una ricca e vitale **espressione dei rapporti umani**. La sessualità nella terza età ha **ritmi diversi** da quella degli altri periodi (e guai se così non fosse!), ma conserva le proprie fondamentali potenzialità di **comunicazione** e **relazione**.

È dunque facile intuire come il mito della vecchiaia asessuata, oltre ad essere scientificamente infondato, sia anche **d'ostacolo all'espressione completa della persona anziana**, che è fatta di corporeità, emotività, relazione e socialità.

L'amore non ha "scadenza"

Se ci stanno a cuore la **libertà** ed il **benessere** dell'anziano, non possiamo più adeguarci agli stereotipi, che rappresentano per definizione delle semplificazioni che mal si adattano alla complessità degli individui. Se la sessualità è **una normale modalità** con cui l'essere umano **si mette in relazione**, costruendo **le unioni più intime e profonde**, perché dovrebbe avere una scadenza? Perché riteniamo sciocco o ridicolo, se una persona si innamora a settant'anni? O dobbiamo aspettare di arrivare noi alla vecchiaia per comprendere che non ci ritroviamo nello stereotipo dell'anziano privo di sessualità?

Se questa breve riflessione ha risvegliato la vostra curiosità e suscitato dubbi e domande, allora significa che state cominciando ad **allontanarvi dagli stereotipi**.

La dimensione sessuale è parte del vivere insieme e rimane sempre una ricca e vitale **espressione dei rapporti umani**

La "Sindrome di Penelope": l'eroina che attendeva l'amore

di **Michela Bono**

Si chiama evocativamente "**Sindrome di Penelope**" perché i sintomi ricordano lo stato d'animo dell'eroina raccontata da **Omero** nell'**Odissea**.

Un'attesa senza fine

Presentata al Congresso nazionale dell'**Associazione Italiana di Psicogeriatria** (AIP) a Gardone Riviera, la sindrome è stata studiata dall'Università di Messina, che ha individuato come vittime **oltre 700mila italiane over 75**. Come la compagna di Ulisse, le signore che ne soffrono, sono afflitte da **depressione** e **dolore**, per lo più dovuti all'**attesa mai placata di affetti latenti** che, considerata l'età avanzata, difficilmente arriveranno. "Si tratta di donne malate di attesa di affetti e legami – spiega **Marco Trabucchi, presidente AIP** -. Un'attesa che si prolunga nel tempo e che sanno inconsciamente essere **senza fine**. Alcune donne vecchie ammalate guardano al domani con l'angoscia della **solitudine** e la **paura del vuoto**, sapendo di avere di fronte una vita che tende a durare sempre di più, ma che abbonderà solo di **medici** e **infermieri**. Sono questi – continua Trabucchi - gli unici che sovente danno senso all'attesa di Penelope. In un mondo pieno di presenze senza senso, l'eroina pensa al suo Ulisse e lo cerca nel vuoto. La sindrome è l'immagine della realtà moderna, dove appena fuori dal circuito del successo e della salute si attende **un futuro che non c'è**".

Tristi, sole e alle prese con un dolore fisico ed un malessere psicologico continui, **in attesa di un futuro di tenerezza**, sapendo, però, di aver di fronte una vita piena soprattutto di **servizi sanitari**.

Depressione e dolore

La ricerca dell'**Università di Messina** ha coinvolto **100 anziani con più di 75 anni** dimessi dall'Ospedale dopo un ricovero per una patologia acuta. Tutti sono stati valutati per misurarne il grado di **depressione**, la presenza di **dolore** e il livello di **fragilità**. "In una paziente di sesso femminile su cinque sono stati rilevati i segni della Sindrome di Penelope, ovvero depressione e dolore – riferisce Trabucchi -. La prevalenza della depressione nelle anziane si è manifestata attorno al **70 per cento**, mentre fra gli uomini era circa il 40 per cento". Secondo Trabucchi anche il dolore è risultato più frequente nelle donne (65 per cento) rispetto agli uomini (56 per cento). "Si tratta spesso di un **dolore intenso**, che interferisce con le attività quotidiane e peggiora anche la vita di relazione ed emotiva delle pazienti". Considerato lo stato d'animo, in queste signore sembra che **il rischio di fragilità aumenti del 20 per cento**: secondo lo studio una signora su tre ha perso circa 5 chili nell'ultimo anno, si sente stanca e affaticata non meno di tre giorni alla settimana, ha difficoltà a muoversi o a camminare e ha visto ridursi la forza muscolare.

Donne rimaste spesso **vedove**, **sole**, **malate di nostalgia** del tempo passato, che non guariscono mai dal loro dolore fisico perché **lo alimentano** con il malessere psicologico. La sindrome di Penelope riguarda ormai **una donna ultrasettantacinquenne su cinque** e i dati discussi durante il Convegno dimostrano anche che queste anziane, se ricoverate per una patologia acuta, poi arrivano a **preferire di restare in Ospedale** piuttosto che tornare alla solitudine della loro casa.

Il corpo diventa più fragile

I dati raccolti dai ricercatori dimostrano anche che le "**Penelopi moderne**" soffrono più spesso delle altre di **ipertensione**, mentre una su tre presenta tutti i segni della **fragilità** correlata all'invecchiamento, e una su cinque ne ha almeno due. Le donne con sindrome di Penelope si lasciano andare: "**Riducono molto l'attività fisica** e anche la velocità di cammino – spiega ancora Trabucchi - Per percorrere meno di cinque metri impiegano anche oltre sette secondi. Tutto questo indica la presenza di un **disagio considerevole**, che può compromettere in breve tempo la qualità della vita di queste donne: aumenta, infatti, il rischio di fratture e di una successiva disabilità o addirittura dell'immobilità forzata".

"Qui ed ora"

Tutto ciò, ovviamente, implica la necessità di **riconoscere quanto prima questa sindrome**, facendo attenzione ai segni di **disagio emotivo** ed ai casi in cui il dolore fisico, di varia natura, non sembra affievolirsi in alcun modo. Una volta riconosciuta la patologia, sarà opportuno intervenire per trattare la depressione e le condizioni correlate attraverso programmi di riabilitazione." Queste donne **non possono essere lasciate a loro stesse**, ma devono essere seguite e controllate costantemente per verificare che depressione, dolore e fragilità non provochino disagi o danni gravi al benessere e alla salute. Soprattutto bisogna accompagnare la vita della malata, immettendo **il criterio del "qui ed ora"** come **antidoto** all'attesa senza fine", conclude Trabucchi. Individuare e trattare le anziane con sindrome di Penelope è perciò fondamentale per consentire loro di **invecchiare serenamente**.

Volkswagen Bank finanzia la tua Golf. Chiedi la tua Carta di Credito Volkswagen.

Se il tuo sogno è una Golf,

Golf United a 15.000 euro.

Con Climatic, radio CD con USB e 5 porte di serie.

Collegati con il tuo telefonino
su **http://qrmod.mobi**
e scarica gratuitamente
il programma
per leggere il codice QR.

Valori: consumo di carburante ciclo comb. 6,4 l/100 km - CO_2 149 g/km.

Volkswagen raccomanda Castrol

Das Auto.

M.I. Car s.r.l.

Desenzano del Garda (Bs) - Viale G. Marconi, 29 - Tel. 030 9991787 - Fax 030 9991763
www.micar-srl.it

Certificata: UNI EN ISO

Maria Leitner: motori e passione

Il **questionario di Proust**, inventato dallo scrittore nel 1892, propone una serie di domande lapidarie per le quali sono richieste risposte altrettanto lapidarie.

Il tratto principale del suo carattere.

«La dolcezza».

La qualità che apprezza di più in un uomo.

«La capacità di prendersi le proprie responsabilità»

La qualità che apprezza di più in una donna.

«La sincerità».

La qualità che apprezza di più negli amici.

«La lealtà, unita ad una giusta dose di comprensione del momento in cui la verità può essere pronunciata. Talvolta non si è pronti alla verità. Un amico o un' amica possono dirsi tali quando riescono a comprendere cosa va detto e cosa va taciuto.

Solo così si può dire d'essere in sintonia ed in amicizia».

Il suo principale difetto.

«Sono molto permalosa».

La sua occupazione preferita nel tempo libero.

«Leggo. Ho la casa piena di ritagli di giornali, che quotidianamente ammasso nei posti più impensati, ripromettendomi di tornarci sopra non appena troverò un poco di tempo libero».

Il suo sogno di felicità.

«Io ho tanti sogni di felicità, ma ogni giorno mi sforzo di essere contenta di quello che ho. E questa operazione non è per niente facile come sembra».

Quale sarebbe per lei la disgrazia più grande?

«Temo molto le malattie. Per me e per coloro che mi stanno vicino».

Se non facesse quello che fa, cosa vorrebbe fare nella vita lavorativa?

«Mi piacerebbe viaggiare. Non per lavoro, ma per diletto. Mi piacerebbe viaggiare per il puro piacere di conoscere, di approfondire le conoscenze e godere di ciò che la vita ci ha dato».

Dr.a **Vanda Perini**
Psicologa ad orientamento Psicoanalitico

Paese preferito.

«L'Italia, in assoluto. Nord, sud, centro, ed isole e penisole comprese».

Colore preferito.

«Il rosso».

Fiore preferito.

«Amo molto le orchidee, in generale, ma… di fronte ad una rosa rosso rubino, sento che è il fiore più consono alla mia personalità».

Se lei fosse un uccello sarebbe...

«Un' aquila, senza ombra di dubbio».

Il suo libro preferito, in assoluto.

« "Il cacciatore di aquiloni" di Khaled Hosseini. Indimenticabile».

Il suo poeta preferito.

«Ugo Foscolo».

La sua canzone preferita

« " Imagine" dei Beatles. Datata, nostalgica, ma così vicina ad alcuni miei stati d'animo».

Nella vita di tutti i giorni che cosa la emoziona a tal punto da farsi venire gli occhi lucidi?

«Mi è difficilissimo dire cosa mi emoziona. Un giorno mi è capitato di vedere due anziani camminare insieme, mano nella mano. In quell'istante io, guardandoli, ho provato una tale tenerezza che mi sono commossa».

Se pensa alla storia, qual è il suo personaggio preferito?

«Artemisia Gentileschi. Una figura, certo, non di spicco, ma con un coraggio da vendere per la sua epoca».

E nell'attualità?

«Rita Levi Montalcini».

Se potesse guardarsi in uno specchio riflettente la sua immagine ideale, come vorrebbe essere?

«Esattamente come sono. Oddio… se proprio devo, direi: un pochino più alta».

Stato d'animo attuale?

«Sto abbastanza bene con me stessa, ma sono triste per come va il mondo. Per fortuna, però, quando vedo i ragazzi carichi di entusiasmo mi risollevo, perché immagino siano una generazione migliore della nostra».

Quando sta poco bene entra in una farmacia o si rivolge a un medico?

«Temendo le malattie vado letteralmente in panico quando mi sento poco bene. Di solito chiamo una serie di amici medici poi, per sicurezza, mi curo come dico io e fino ad ora ha funzionato».

C'è un farmaco che la rassicura a tal punto che ne ha sempre uno di scorta nella sua dispensa medica?

«Assolutamente no. I farmaci non mi rassicurano proprio. Se li usi vuol dire che non stai bene. Tuttavia ho due farmaci dai quali

Linea CARDIOLOGICA

Zeta Colest® *capsule*
favorisce il controllo
dei livelli di colesterolo
e trigliceridi.

Colecril® *capsule molli*
utile in caso di
iperlipidemie e patologie
cardiovascolari.

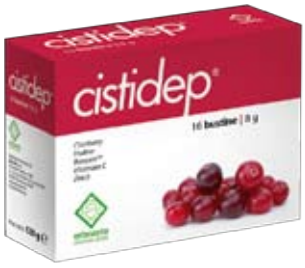
Linea UROLOGICA

Nel trattamento
dell'ipertrofia prostatica
benigna:

Prostadep® Plus *capsule*
Terapia d'urto

Prostadep® *capsule*
Terapia di mantenimento

Cistidep® *bustine*
utile in caso di infezioni
delle vie urinarie.



INTEGRATORI DI FERRO
altamente biodisponibile, non gastrolesivo

Ferrodep® *capsule*
Adulti

Ferrodep® Light
sciroppo
Bambini

INTEGRATORI DI SALI MINERALI E ANTIASTENICI

Salivit® *bustine*
utile negli sportivi
in caso di eccessiva
sudorazione e astenia.

Zeta Tonic® *flaconcini*
indicato in stati
di astenia
e convalescenza.

erbozeta
ENERGIA VERDE
Strada delle Seriole, 41/43
Loc. Galavotto (z. i. Gualdicciolo)
47894 Chiesanuova (RSM)
www.erbozeta.com | info@erbozeta.com

PHARMALUCE
Strada delle Seriole, 41/43 | Loc. Galavotto (z. i. Gualdicciolo)
47894 Chiesanuova (RSM)
www.pharmaluce.com | info@pharmaluce.com

non mi separo mai. Un miorilassante - specie quando devo sottopormi a fusi orari estenuanti- e la classica, comunissima, Aspirina. Poi, però, non mi faccio mai mancare degli antiinfiammatori e l'Enterogermina, quella la compro a pacchi».

Pensa mai alla morte?

«Sì! Purtroppo sì. Fosse per me la toglierei persino dal vocabolario. Solo la parola mi angoscia».

Qualcuno sostiene che viviamo il tempo che ci serve. Indichi il numero ipotetico di anni che le servono per realizzare i suoi sogni.

«Oh... fosse per me ancora cento ne vorrei. Ho troppe cose da fare ancora. Pensi che, recentemente, mi sono re-iscritta all'Università. Io sono una persona che non sta mai ferma. Ho un entusiasmo nei confronti della vita che nemmeno riesco ad esprimere. E poi voglio ballare, voglio imparare le lingue, voglio viaggiare. Ecco forse più che di anni io ho bisogno di tante vite. Una non mi basta».

Si ritrova spesso a guardare il cielo?

«Sì! Il cielo mi piace tantissimo. Osservarlo mi rende felice».

Preferisce l'alba o il tramonto?

«Decisamente: il tramonto».

Che cosa detesta di più in assoluto?

«La cattiveria gratuita. Quella che non ha scuse, che non ha ragion d'essere».

Qual è il suo motto preferito?

«Guarda avanti e non scordarti mai del passato».

Maria Leitner è una **donna bellissima**. Alta, magra, statuaria, con lunghi capelli biondi e occhi da cerbiatta. Sembra una delle Grazie appena uscita da una tela del Botticelli. Per niente liftata o ritoccata, straripa di **bellezza** propria. Udinese di nascita, figlia di un medico dentista, è arrivata a Milano all'età di 19 anni come una qualsiasi studentessa universitaria. Appassionata di auto e di rally, sin da ragazzina, è entrata nel mondo delle corse e della Formula uno grazie al fidanzato Andrea Zanussi e agli amici comuni Nicky Biason, Paolo Barilla e Pier Luigi Martini, ma, mai e poi mai, si sarebbe immaginata di diventare, un giorno, **giornalista di Formula Uno**.

L'occasione televisiva le arriva a ventisette anni sulle ali del vento di Paolo Barilla il quale, sapendo che i brasiliani avevano comprato i diritti Rai per trasmettere in diretta le corse di Formula Uno, pare disse testualmente: «Se proprio volete una donna, quella deve saperne di motori. Non può essere una giornalista qualsiasi. E in Italia di donne che conoscono il mondo dei motori, come gli uomini, **ce n'è una soltanto e si chiama Maria Leitner**».

La stessa Leitner, dal canto suo, raccontandolo ammette: «Io credevo fosse uno scherzo ed invece era vero. Così vero che smisi ben presto l'Università e mi ritrovai in giro per il mondo tra i box ad intervistare i piloti di Formula uno».

Approdata poi in Rai, nella redazione del **Tg 2**, non ha mai smesso di seguire e curare rubriche dedicate ai motori.

Da sei anni sposata con l'imprenditore **Giulio Zumstain**, non di rado, la si vede sfrecciare per le vie di Roma alla guida delle **auto più potenti** che il mercato offre. Lei, dal canto suo, in questi casi, precisa: « E' un caso. Sto solo provando per un servizio che andrà in onda». Ma la verità è anche un'altra: Maria Leitner è la donna **più corteggiata dalle case automobilistiche** di tutto il mondo.

Farmacovigilanza: una sicurezza per i pazienti

Dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia

La **farmacia** da sempre svolge un ruolo di primo piano nel **controllo della salute dei cittadini**, sia per la sua facile e continua **accessibilità**, sia per la costante presenza di **professionisti** sempre **preparati e responsabili**.

Il Convegno

In tale ottica si inserisce l'impegno sempre attivo del farmacista nell'ambito della **farmacovigilanza**, che è stato oggetto del Convegno "La farmacovigilanza come strumento di appropriatezza prescrittiva: dal rischio al beneficio", presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Brescia, organizzato dal **prof. Pierfranco Spano** e dalla **prof.ssa Sandra Sigala**, del Dipartimento di Scienze Biomediche Sezione di Farmacologia della Facoltà Medicina e Chirurgia Università di Brescia, insieme al **prof. Achille Patrizio Caputi** del Dipartimento Clinico e Sperimentale di Medicina e Farmacologia alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Messina.

Il Convegno si è aperto con un breve saluto introduttivo delle autorità, tra le quali il **prof. Sergio Pecorelli**, Rettore dell'Università degli Studi di Brescia ed il **prof. Stefano Maria Giulini**, Preside della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Brescia.

Formazione e aggiornamento continuo

L'incontro ha messo in luce come la **sicurezza dei pazienti** sia una priorità che il nostro Servizio sanitario si pone a garanzia della qualità ed equità delle cure prestate su tutto il territorio nazionale. Il miglioramento della **qualità** dipende da molteplici fattori, che agiscono sul sistema e può essere raggiunto attraverso pratiche di **governo clinico**, che pongono al

centro della programmazione e gestione dei servizi sanitari i **bisogni dei cittadini**, valorizzando, nel contempo, **il ruolo e la responsabilità** di tutte le figure professionali che operano in sanità. In particolare, in tema di **sicurezza dei farmaci**, l'**aggiornamento continuo** è essenziale e rappresenta un valido strumento di **azione** e **prevenzione**, soprattutto alla luce delle forti implicazioni cliniche, economiche e sociali. La diffusione di una **cultura**, che sensibilizzi gli operatori sanitari alla valutazione del **rapporto rischio/beneficio** dei farmaci e ad un approccio diagnostico più articolato e completo, è alla base di un **uso più consapevole** dei farmaci stessi, del miglioramento dell'atteggiamento diagnostico e prescrittivo e, di conseguenza, della **pratica clinica**.
Rafforzare le **competenze** dei professionisti è, infatti, un valore essenziale, così come la **formazione** costituisce uno strumento indispensabile per assicurare l'erogazione di cure efficaci e sicure in un contesto in continuo cambiamento.

Le nuove norme

Il 31 dicembre 2010 sono apparsi, infatti, in Gazzetta Ufficiale UE la Direttiva n. 2010/84 ed il Regolamento n. 1235/2010, i testi europei che **riformano in profondità le norme** sulla **farmacovigilanza**. La Direttiva riscrive interamente la farmacovigilanza del Codice farmaceutico, mentre il Regolamento modifica le norme per i farmaci approvati nella Comunità Europea e rafforza le attività di farmacovigilanza. Il nuovo regolamento, direttamente applicabile, entrerà in vigore il 2 luglio 2012, mentre gli Stati avranno a disposizione fino al 21 luglio 2012 per il recepimento della direttiva. Tutte le segnalazioni andranno a confluire nella **Banca dati europea EudraVigilance**, con l'obiettivo di rendere l'intero sistema **più coordinato e coerente**, poiché ogni autorità nazionale in Europa potrà **condividere** tutte le informazioni attingendo alla medesima fonte. La riforma si pone l'obiettivo di **migliorare la farmacovigilanza**, considerando che sono stimati al **5% i ricoveri ospedalieri**, dovuti ad effetti collaterali negativi dei farmaci, e che questi costituiscono la **5ª causa di decesso ospedaliero**. Prima cosa da evidenziare, e che cambia il contesto stesso della farmacovigilanza, è **l'ampliamento della definizione** di **effetti collaterali negativi**. La nuova definizione copre non solo le reazioni conseguenti al normale uso del farmaco, ma anche **l'utilizzo non conforme**, incluso il sovradosaggio, l'uso improprio, l'abuso e gli errori terapeutici. La revisione normativa UE garantisce a Medici e Farmacisti un ruolo chiave nella farmacovigilanza. Tutto ciò proprio nel momento in cui le nuove norme sulla farmacia dei servizi chiedono **ai farmacisti un impegno diretto** a favore dei pazienti nella compliance e nell'aderenza alla terapia. Al riguardo, oltre ai professionisti sanitari, è previsto il **coinvolgimento diretto del paziente**, che potrà inviare autonomamente segnalazioni all'autorità sanitaria (possibilità già in vigore

FUTURO®
Supporti Per Una Vita Attiva

Linea completa di supporti elastici

Comfort e vestibilità ottimali

• Caviglia • Ginocchio • Schiena • Gomito
• Polso • Pollice • Cold-Hot

Futuro è la gamma di soluzioni 3M
per la cura e il benessere
delle tue articolazioni
come strumento di prevenzione
e riabilitazione delle lesioni
e patologie articolari

©3M 2010. All Rights Reserved

3M

in Italia, ma non in altri Paesi). Verrà istituito **un portale web nazionale**, collegato ad un portale europeo, dove sarà on-line il modulo per la segnalazione del paziente, nonché riassunto delle caratteristiche del prodotto e foglietto illustrativo.

Farmacovigilanza a Brescia

Il **territorio bresciano** rappresenta un esempio fondamentale di **efficacia ed efficienza** delle attività concernenti la **farmacovigilanza**. Vediamone alcune.

L'**ASL di Brescia**, individuando nella **gestione delle reazioni avverse** un'area di rilevante interesse, di possibile criticità e di potenziale miglioramento, ha avviato un progetto con l'obiettivo di realizzare **un modello organizzativo integrato** della rete locale dei servizi sanitari e socio-sanitari coinvolti nella gestione di tale problematica. Inoltre è stata predisposta una specifica **sezione di farmacovigilanza** sul portale dell'**ASL di Brescia**, con l'obiettivo primario di sensibilizzare operatori e cittadini al tema della farmacovigilanza e di semplificare l'approccio alle procedure disposte dalla normativa vigente.

Gli **Spedali Civili di Brescia**, per citare le esperienze più recenti, si sono invece attivati nell'ambito della farmacovigilanza attraverso l'esperienza del "**Progetto Farmamico**". Esso conta circa 11.000 pazienti seguiti attraverso la Terapia Anticoagulante Orale e rappresenta anche uno studio osservazionale, che ha come obiettivo non solo la segnalazione, ma anche la scoperta e lo studio di nuove interazioni e la verifica dei dati di letteratura.

L'Azienda Ospedaliera "Spedali Civili" di Brescia è dotata di quattro unità di Pronto Soccorso. Nel 2009 è stato avviato dalla Regione Lombardia il nuovo progetto **MEREAFaPS**, a cui si è aderito.

Le esperienze analizzate hanno mostrato come si sia sviluppata una **collaborazione costruttiva e sinergica tra medici e farmacisti** delle unità operative coinvolte, l'analisi delle segnalazioni spontanee abbia fornito dati significativi ed i pazienti abbiano apprezzato le iniziative, cogliendole come un segno di attenzione alla loro salute e sicurezza.

Tutti aspetti essenziali, che sottolineano la necessità di continuare il lavoro di sensibilizzazione sulla farmacovigilanza.

Il ruolo del farmacista

Nell'ambito del sistema di sorveglianza non meno importante è **la segnalazione per le reazioni avverse** a prodotti a base di piante o a integratori alimentari e, tra i soggetti di riferimento chiamati a segnalare le eventuali reazioni avverse, c'è sicuramente **il farmacista**, che conosce a fondo il vissuto sanitario dei pazienti, il contesto terapeutico ed i bisogni manifesti e nascosti, grazie al **dialogo che quotidianamente** si instaura tra di loro.

Il farmacista, unitamente al medico, riveste, dunque, **un ruolo di primaria importanza** nell'ambito della rete nazionale di farmacovigilanza ed è necessario che tale ruolo sia svolto nella maniera più appropriata possibile, considerato anche che medici e farmacisti rappresentano a tal fine un **punto di riferimento** particolarmente **accessibile** e **capillarmente diffuso** sul territorio.

Cordone ombelicale: un consiglio in Farmacia

Una mamma in attesa, un consiglio, tanta professionalità

dott.ssa Paola Pinna
Associazione Osidea Onlus, Cagliari
paolapinna@osidea.org

È una giornata come tante altre in questa **farmacia di quartiere**. Tanti visi conosciuti: i residenti del rione, fra loro molte persone di passaggio che ne approfittano per chiedere **chiarimenti** sulle prescrizioni dei medici, un **consiglio** per la tosse insistente, un **rimedio** per un'irritazione cutanea persistente. Anche una **giovane mamma in attesa**, felice ed in ansia allo stesso tempo, ha bisogno di informazioni.

Un gesto di solidarietà

"Da tempo si sente parlare della **donazione di sangue cordonale** e mi sembra una cosa importante. Ma cosa è esattamente?" chiede.

"Sì, è proprio una cosa veramente importante - le conferma **il farmacista** - spiegandole che nel sangue contenuto nel cordone ombelicale ci sono **le cellule staminali** dette ematopoietiche. Queste cellule possono **curare malattie molto gravi** come la **leucemia**".

"Il prelievo del sangue cordonale - prosegue il farmacista - è innocuo sia per la mamma che per il bimbo, quindi autorizzare tale prelievo al momento del parto è **un gesto di solidarietà**. Nessuno scru-

polo di carattere religioso od etico, tutti sono d'accordo credenti o meno, che queste cellule possono, anzi devono essere utilizzate **per curare bimbi meno fortunati**".

La procedura

"Ma quale è la procedura da seguire?" chiede la mamma.

La risposta è pronta: molte Regioni sono dotate di **banche del sangue cordonale**. Se si ha la fortuna di partorire in una di queste Regioni, basta avvisare della propria disponibilità il **ginecologo** o l'**ostetrica** che segue il parto.

Purtroppo, se la nascita avviene nei giorni festivi o in ore notturne, non tutte le strutture sono organizzate per effettuare il prelievo, ma molte stanno provvedendo in merito.

"E per quelle Regioni che non hanno ancora una banca di sangue cordonale?".

"Mamma e papà possono decidere di conservare il sangue cordonale del proprio bimbo **presso una struttura estera**, dopo avere richiesto l'autorizzazione per l'esportazione.

Questa autorizzazione la rilascia la **Direzione Sanitaria dell'Ospedale** dove si è partorito.

E' importante assicurarsi che la struttura estera, che è stata scelta, abbia tutti i requisiti e le certificazioni previste dalle normative vigenti in Italia ed in Europa", continua il farmacista.

Per saperne di più

Alla mamma il farmacista ricorda anche il **Numero Verde 800 454577** dello Sportello **InformaMamma - Cordone Ombelicale**, dove può ricevere tutte le informazioni utili sia dal punto di vista meramente burocratico, che dal punto di vista medico-scientifico sulla prassi da seguire per donare /conservare il sangue del cordone ombelicale.

E' stata una chiacchierata semplice e la giovane mamma, uscendo dalla farmacia insieme ad un rimedio per le fastidiose nausee mattutine, porta con sé una **brochure InformaMamma** con i riferimenti per contattare gratuitamente lo Sportello e ricevere tutte le informazioni specifiche al telefono o compilando il format sul sito **www.cordoneombelicale.it.**

Il farmacista al tuo fianco

La **Farmacia** non è un negozio, non si acquistano solo le medicine: si parla, ci si consulta e ci si affida ad un **dottore farmacista**, che, oltre a **professionalità** e **preparazione**, porta con sé il prezioso bagaglio dell'**esperienza diretta** con una umanità variegata e col suo carico di dolore e felicità.

Spiegare ad una mamma cosa sia la donazione comporta una **seria preparazione professionale**, ma anche il **piacere di parlare** di qualcosa che è fonte di **felicità e gioia** per il nostro prossimo e, quindi, indirettamente, **anche per noi stessi**.

Le **cellule staminali** contenute nel sangue cordonale possono **curare malattie molto gravi** come la **leucemia**

Una pelle perfetta senza make-up

Bellezza e **benessere** sono un **binomio indissolubile**

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

La pelle necessita sempre di **idratazione**, **protezione antiossidante** ed **azione antinfiammatoria**. Oggi i prodotti cosmetici più innovativi coniugano la salute della pelle ed il benessere della persona secondo **un approccio globale**.

Per ottenere risultati visibili e duraturi nel tempo, **i trattamenti** dovrebbero comprendere **tre fasi**:

- **dall'esterno**: una pelle bella e luminosa si ottiene utilizzando prodotti che promuovono un naturale processo di rigenerazione cellulare;
- **dall'interno**: seguire una corretta alimentazione è fondamentale. Una alimentazione variegata, che favorisca il consumo di frutta e verdura, assicura quel quantitativo di acqua necessario a mantenere le cellule giovani e in salute;
- **dalle emozioni**: le relazioni con il prossimo sono importanti, perché una mente felice e piena di stimoli fa bene alla salute, dentro e fuori.

Nuove tecniche multifunzionali per la pelle del viso

È disponibile in alcune **farmacie un'esclusiva tecnologia multifunzionale** per una **pelle perfetta senza make-up**.

L'estate è ormai vicina, la pelle assume un colorito dorato dopo le prime esposizioni al sole, la voglia di truccarsi diminuisce, ma questo non significa rinunciare ad un aspetto gradevole, anzi... Sono arrivati, finalmente, anche in Italia prodotti per il make-up, che **esaltano il colorito naturale della pelle senza occludere i pori**. Si tratta di prodotti destinati al trattamento delle imperfezioni cutanee, rughe sottili e profonde e colorito non uniforme.

Il trattamento viso

I prodotti destinati al viso sono di 2 tipi:

- **opacizzanti con effetto mat**
- **illuminanti ed idratanti**

Entrambi mascherano i pori cutanei uniformando il colorito della pelle e minimizzando le imperfezioni cutanee, donano un aspetto radioso grazie alla presenza di **pigmenti che esaltano la luminosità**. Non si tratta di **fondotinta o creme contenenti polveri bianche**, ma di un vero e proprio trattamento che si avvale della **tecnologia micro-dinamica,** che consente a micropigmenti di addattarsi armonicamente ad ogni tipo di cute **esaltando la luminosità e migliorando la tonicità** (si parla di "effetto specchio" che minimizza le imperfezioni senza variare il colore naturale della pelle). **I prodotti assicurano un tocco finale al trattamento cosmetico in uso** (detersione, tonico, siero, contorno occhi e crema) con benefici visibili fin da subito e duraturi nel tempo. Il trattamento **va utilizzato quotidianamente**, distribuendolo in piccole quantità sul viso, collo e decoltè, ha una altissima concentrazione di sostanze antiossidanti, idratanti, amminoacidi, estratti di piante e vitamine ed è privo di parabeni e, quindi, **indicato anche per le pelli più sensibili**.

Il trattamento occhi

I prodotti per gli occhi sono di 2 tipi:

- **correttivi**
- **illuminanti**

Entrambi i trattamenti aumentano la compattezza della cute nella zona perioculare sino al 50% in 15 minuti. **Il trattamento correttivo, di colore naturale,** svolge un'azione idratante e levigante sulla superficie cutanea, attenuando visibilmente le rughe ed il gonfiore, minimizzando le occhiaie più scure e ripristinando un aspetto giovane e tonico. **Il trattamento illuminante** dona immediata luminosità

al contorno occhi; il suo **colore viola** è formulato appositamente per contrastare i toni cutanei che tendono al giallo/marrone. Può essere utilizzato anche per creare punti di luce in alcune parti del viso (es. mento e contorno labbra). Anche nel caso dei prodotti usati per gli occhi **non si tratta di "make-up"**, ma di un vero e proprio trattamento, che viene applicato grazie ad un pratico ed innovativo erogatore.

Oggi la cosmesi in **farmacia** è in grado di soddisfare anche la cliente più esigente, offrendo trattamenti sempre più innovativi e tecnologicamente all'avanguardia.

Psichiatria perinatale: istruzioni per l'uso

dott.ssa **Romana Caruso**
medico psichiatra, psicoterapeuta
Responsabile del Servizio di Psichiatria Preventiva e di Salute della Donna
Clinica "San Rocco", Ome

Anche in Italia si incomincia a parlare di **psichiatria perinatale**, una disciplina a cui è difficile introdurre i non addetti ai lavori. Proviamo a scrivere una breve scheda tecnica e, magari, alcune **istruzioni per l'uso**.

Che cosa è la psichiatria perinatale?

È la branca della psichiatria che si occupa dello studio e della cura delle **fondamenta della emotività umana.** Di che cosa si interessa? Del momento dell'esistenza in cui queste basi si gettano, ossia la **vita intrauterina** e la **vita extrauterina** fino ai primi **tre anni di età**. Il suo lavoro è di tipo **conoscitivo** – determinare le leggi fondamentali che portano all'acquisizione dei primi passi verso una emotività matura – e di tipo **terapeutico** – aiutare le condizioni di difficoltà precoce o preoccuparsi di sostenere lo sviluppo sano. Il campo di azione di questa disciplina è **incredibilmente vasto** e per sua natura **multidisciplinare**: se, infatti, le considerazioni psicologiche competono al professionista psichiatra o psicologo, la raccolta dei dati su cui lavorare e le osservazioni di tipo medico sono patrimonio comune di psicologi, ginecologi, ostetriche, pediatri, puericultrici, educatori a contatto con la primissima infanzia. Le osservazioni sperimentali compiute sulla **vita intrauterina**, infatti, sono state possibili grazie all'arrivo della **ecografia** in ginecologia, ed è in seguito alla collaborazione tra **ginecologi e psicologi/psichiatri** che i dati acquisiti sono sempre più numerosi e si è giunti ad interessanti considerazioni sulla **vita psichica fetale**: ormai è chiaro che il feto possiede **capacità di percezione sensoriale ed emotiva** molto spiccate. Queste stesse sono vistosissime nel neonato per tutti i primi **tre anni di vita** e sono la base per la costruzione della vita psichica del bambino e dell'adulto che diventerà.

Una delicata complessità

Chiaro che tutto quanto ruota modernamente intorno alla **nascita**, dalla visione del piccino in utero alla fecondazione artificiale, dalle capacità di salvare sempre più bimbi prematuri alle nuove tecniche chirurgiche per le malformazioni neonatali, dall'uso di farmaci in gravidanza al riconoscimento precoce di difficoltà emotive materne e paterne, è in grado di aggiungere **un tassello al delicato puzzle** della **capacità affettiva del piccolo**. La psichiatria perinatale deve, però, essere **integrata** con tutte le discipline che si occupano della nascita (e, magari, aiutarle a comunicare). Quanto ne esce è un **insieme complesso** e **delicatissimo**, come tutto quello che riguarda **la vita psichica** di ogni essere umano. Purtroppo stiamo assistendo ad un fenomeno preoccupante, che contagia la psichiatria perinatale e la psichiatria del bambino, dopo avere contagiato la psichiatria dell'adulto: il ricorso a teorie e pratiche semplificate, in grado di agire (a volte) su un sintomo, ma non sulla **delicata complessità che rende ogni individuo se stesso**. In questo modo è impossibile giungere ad una definitiva e radicale soluzione dei problemi. Anche la psichiatria perinatale, allora, rischia di diventare falso e pericoloso strumento di predizione del destino psichico o di massificazione della psicologia.

Il tesoro più prezioso

Quando, allora, ha senso rivolgersi a uno **specialista del settore**? Ogni volta che si ha un dubbio sulla **serenità** di un piccolo o **si soffre per condizioni personali o di coppia**, che possano contagiare un piccino. Vietato accontentarsi di spiegazioni generiche e mai tranquillizzanti come "crescerà", "passerà", "non è importante", "non sia ansiosa"… È necessaria **sempre una cautela**: che lo specialista sia in grado di entrare **con delicatezza e profondità nel "cuore" del piccino** e della sua famiglia, unico ed irripetibile. La psichiatria perinatale è uno strumento in più per non dimenticarsi del **tesoro più prezioso** che abbiamo, **le nostre emozioni**: imparare a utilizzarle bene regala benessere dal pancione in poi!

Terapia del dolore: vivere la vita fino all'ultimo

Parliamo di **cure palliative** col **prof. Giovanni Zaninetta**, Direttore medico dell'*Hospice Domus Salutis* di Brescia e Past President della Società Italiana Cure Palliative

di **Annalisa Cavaleri**

Cure palliative. Vogliamo spiegare ai nostri lettori a cosa servono e a chi servono?

Le cure palliative servono a quelle persone colpite da una malattia cronica evolutiva nella fase più avanzata, quando non è più possibile curare la malattia, ma soltanto prendersi cura del malato. Questi pazienti, pur non avendo la prospettiva di guarire, devono, comunque, essere accuditi con la massima attenzione e professionalità.

Quali benefici ha il malato?

L'obiettivo di queste cure è dare al malato la migliore qualità di vita possibile, nonostante il progredire della malattia. Uno dei punti focali delle cure palliative è la terapia del dolore e degli altri sintomi fisici del paziente (nausea, vomito, inappetenza, difficoltà a respirare, debolezza...), ma contemporaneamente è indispensabile curare la persona nella sua interezza, perché queste malattie non intaccano solo il fisico, ma anche l'anima. Un secondo aspetto fondamentale delle cure

> ***Abbiamo il compito di trovare sempre un "equilibrio" tra la verità e la speranza, senza far cadere il malato né nell'angoscia né nell'illusione. Certamente il rapporto tra medico e paziente deve essere all'insegna della collaborazione e senza "prevaricazioni", non dimenticando che oltre la malattia c'è sempre una persona.***
>
> ***Benedetto XVI***

palliative è l'attenzione alla famiglia. La fase terminale di una malattia, infatti, non coinvolge solo il malato, ma anche chi gli vive accanto, generando problemi pratici, legati all'accudimento e all'assistenza, oltre che domande esistenziali, sia rispetto alla morte della persona cara sia sul senso della propria vita. Il medico specialista ha il compito, da una parte, di dare al malato risposte tecniche e, dall'altra, di creare una relazione significativa con l'assistito e con la sua famiglia. Non dimentichiamo poi l'importanza del lavoro di équipe: perché il paziente possa essere seguito al meglio, infatti, è necessaria la collaborazione, accanto al medico specialista, di altre figure professionali, come l'infermiere, il fisioterapista, lo psicologo e l'assistente sociale.

C'è un dibattito in atto sull'accanimento terapeutico. Cosa ne pensa?

L'accanimento terapeutico è la conseguenza di due illusioni che è bene sfatare: la prima è che la medicina sia onnipotente e la seconda che l'uomo sia immortale. Non è così. E', quindi, necessario trovare un equilibrio tra i potenziali mezzi di cura e le scelte personali del paziente.

Di recente è stata approvata una legge proprio sulle cure palliative...

Sì, gli sforzi di tanti operatori hanno portato, ad inizio 2010, all'approvazione di una legge che garantisce a tutti i cittadini il diritto di accedere alle cure palliative nel momento in cui ne abbiano bisogno, attraverso una rete assistenziale diffusa su tutto il territorio nazionale sia con strutture di degenza, gli hospice, sia con servizi di cure domiciliari.

Un altro tema rilevante legato al fine vita è il cosiddetto "testamento biologico", un documento legale che consente alla persona di dichiarare espressamente le proprie scelte rispetto alle terapie a cui si vuole essere sottoposti nel caso non si fosse più in grado di intendere e di volere. Sono convinto che uno strumento di questo tipo potrà essere utile a maturare una coscienza sociale rispetto alla complessità delle scelte del medico ed, allo stesso tempo, a far capire a ciascuno di noi che è necessario accettare che la vita abbia una fine.

Per concludere vorrei ricordare che il medico esperto in cure palliative ha il dovere di "prendere per mano" il paziente che non ha più speranze di guarigione, facendo sì che questo periodo della sua esistenza non venga subìto come un'angosciosa attesa della morte, ma si trasformi anch'esso in un momento di vita e di coscienza di sé.

L'Hospice Domus Salutis di Brescia

Il **prof. Giovanni Zaninetta** è nato ad Angera (Va) il 7 settembre 1950. Dal 1989 è Responsabile medico dell'Unità operativa di Cure palliative - Hospice della Casa di cura Domus Salutis di Brescia e dal 1995 è Direttore del Centro studi e documentazione Domus Salutis che si occupa dello sviluppo degli hospice e delle cure palliative in Italia. E' professore a contratto presso l'Università degli Studi di Brescia per l'insegnamento di Cure palliative è stato Presidente della Società Italiana Cure Palliative (Sicp) dal 2007 al 2010. Ha al suo attivo pubblicazioni sia in campo analgesiologico che di cure palliative, oltre alla partecipazione a numerosissimi Congressi con interventi in tema di cure palliative, oncologia, tanatologia e bioetica.

LE OFFERTE

MG.K Vis 14 bustine

€ 10,50

Sustenium Plus
intensive formula
22 bustine

~~€ 20,20~~
€ 16,15

Benefibra
12 buste 60 ml

~~€ 12,70~~
€ 10,80

Imidazyl I
monodose 10 flaconcini

flacone
10 ml

~~€ 6,40*~~
€ 5,10

~~€ 6,80*~~
€ 5,45

Maalox Plus
30 compresse masticabili

~~€ 6,00*~~
€ 5,10

Codex
10 capsule
250 mg

~~€ 9,95*~~
€ 8,90

Nexcare ColdHot
cuscinetto classico
26,5 x 10 cm

~~€ 13,00~~
€ 9,00

Citrosil
disinfettante
200 ml

~~€ 4,50*~~
€ 3,40

Dermico
bagnoschiuma
250 ml + 75 ml

~~€ 10,00~~
€ 8,50

Triderm
sapone di
marsiglia
250 ml

~~€ 9,95~~
€ 7,90

FarmaciaINsieme

Si Cura di Te

Offerte valide dal 01/05/2011 al 30/06/2011 e fino ad esaurimento scorte

Antistax 30 compresse

~~€ 18,90*~~
€ 16,00

Essaven Gel tubo 40 g

~~€ 7,40*~~
€ 5,90

Polaramin 1% crema 25 g

~~€ 7,50*~~
€ 5,60

Momendol gel 5% 50 g

~~€ 7,32*~~
€ 5,85

Voltadvance

20 bustine da 25 mg

~~€ 8,75*~~
€ 7,00

Moment 200

24 compresse rivestite

~~€ 8,44*~~
€ 7,15

Compeed cerotti vesciche

piccoli 6 pz
medi 5 pz

~~€ 7,20~~
€ 6,10

Cicatrene

polvere 15 g

~~€ 6,09*~~
€ 5,60

crema 15 g

~~€ 6,09*~~
€ 5,60

MY check sfigmomanometro automatico da braccio

~~€ 125,00~~
€ 89,00

Ymea Silhouette

32 compresse giorno +
32 compresse notte

~~€ 31,90~~
€ 26,20

Full fast

favorisce il controllo del senso di fame
spray 50 ml

~~€ 26,00~~
€ 20,80

Somatoline Cosmetic

snellente menopausa
150 ml

~~€ 40,00~~
€ 32,00

PRO.FAR
PROFESSIONE FARMACIA

Secur test

2 test di gravidanza

~~€ 16,00~~
€ 12,80

Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici. *Prezzo al pubblico consigliato

benvenuto
SOLE!
in farmacia
trovi il tuo solare
di qualità
scegli tra le linee
ANGSTROM
BioNike
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
VICHY
FarmaciaINsieme
Si Cura di Te

Rimedi per l'insufficienza venosa

L'**insufficienza venosa** è un problema che colpisce **oltre il 40% della popolazione** nei Paesi occidentali. Si stima che in Italia circa **il 55% delle donne** tra i 24 e i 55 anni accusi **disturbi circolatori** agli arti inferiori di varia gravità. Il problema è soprattutto **femminile**: il rapporto uomo-donna è di 1 a 3 e questo, soprattutto, per il diverso assetto endocrino metabolico femminile, che **predispone alla ritenzione di liquidi** ed al **rilassamento dei vasi venosi** con tutto il corollario di sintomi e disturbi che ne consegue (pesantezza alle gambe, crampi dolorosi, formicolii, gonfiore ed edema alle gambe e alle caviglie).

Consigli utili

La comparsa di **capillari** e **vene varicose** deve allarmare e deve consigliare a tutti un rapido consulto col proprio **medico**, poiché siamo oltre il semplice disturbo e già nel campo della **patologia conclamata**.

Come rimediare? Per prima cosa direi di **controllare bene il peso corporeo**, non stare fermi in piedi per lunghi periodi, nuotare, bere molta acqua, non sottoporsi ad elevate fonti di calore e, quando possibile, tenere le gambe riposate e **sollevate** per qualche minuto. Qualche piccolo aiuto lo possiamo ricevere con l'ausilio di **rimedi naturali** per bocca o per via percutanea.

Attenzione all'**alimentazione**: ridurre i carboidrati ed i grassi aiuta ad abbassare l'insulina, ormone lipodistrofizzante; mantenere ottimale la quantità di proteine stimola, invece, il GH, ormone molto importante nella sintesi del muscolo e nello scioglimento del grasso. Inoltre il GH ha un effetto protettivo sulla muscolatura dei vasi, prevenendo e ritardando l'alterazione della parete vascolare, che precede i sintomi clinici di insufficienza venosa.

dott. **Enrico Filippini**
Poliambulatorio medico - chirurgico dott. Enrico Filippini

La medicina estetica

Con la **medicina estetica** si possono ottenere lunghe remissioni dei disturbi più frequenti agli arti inferiori.

Gambe gonfie e dolenti traggono un duraturo beneficio effettuando sedute di **veicolazione trans dermica** alternate a sedute di **micro mesoterapia drenante** e **tecnologia elos**: alternare le sedute di tutte queste nuove tecniche è fondamentale, poiché **multifattoriale** è la causa che ha scatenato il problema circolatorio e, quindi, servono diversi presidi terapeutici per ottenere la **remissione** dei sintomi e poi la **guarigione definitiva**.

La laser terapia e le infiltrazioni endovenose

Un piccolo accenno, per concludere, alle due terapie a me più care per combattere capillari e vene varicose: la **laser terapia** e le **infiltrazioni endovenose di schiuma**. La laser terapia ha permesso di sostituire sempre più frequentemente la classica scleroterapia, consentendo un ottimo miglioramento dell'inestetismo con applicazioni incruente (né aghi, né fuoriuscita di sangue, né cerotti, né fasce, ecc). Le **infiltrazioni endovenose di schiuma** hanno permesso di curare e risolvere con successo medie e grandi varici, una volta destinate inesorabilmente alla chirurgia, il tutto in ottima **sicurezza**.

Intestino: un organo sorprendente

Alimentazione, stile di vita ed integratori per **migliorarne la salute**

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

L'**intestino** è un organo importante, oltre che molto grande (mediamente **9 metri** di lunghezza).

Diversi anni fa il suo ruolo sembrava relegato ad un'azione passiva di assorbimento delle sostanze nutrienti ed alla eliminazione delle scorie.

Le **nuove scoperte** sono state così rivoluzionarie che oggi l'intestino viene definito il **"secondo cervello"** dell'essere umano e gli vengono attribuite **funzioni importantissime**, molte delle quali ancora da studiare ed approfondire.

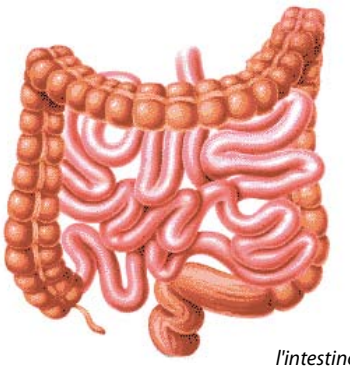
Le funzioni

L'**assorbimento dei nutrienti** è sicuramente una delle funzioni principali, ma è tutt'altro che passiva: i meccanismi, che la regolano, sono molto sofisticati ed in grado di selezionare ciò che serve e quello che è dannoso per l'organismo.

L'intestino rappresenta, inoltre, un **cardine del sistema immunitario**: con i suoi 300 mq di estensione rappresenta il "fronte" più importante, contenendo circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo.

Questo non ci deve stupire, considerato

che nel cibo assieme alle sostanze nutritive risiedono anche **batteri e virus** pronti ad invadere l'organismo. A rafforzare il tutto c'è poi **l'appendice, un vero e proprio organo "sentinella"**, che, grazie alla particolare ricchezza di tessuto linfatico, fa da richiamo ogniqualvolta ci sia una situazione infiammatoria e di "pericolo" a livello intestinale, producendo una sostanza lubrificante e lisozima che mantiene equilibrata la flora intestinale.



l'intestino

Infine è stato scoperto che nel tratto gastrointestinale sono presenti **100 milioni di cellule nervose** (i neuroni), ovvero più che nell'intero midollo spinale: secondo molti studiosi questo lo renderebbe a tutti gli effetti **un secondo cervello**, autonomo e più antico rispetto a quello "tradizionale".
Esso produce **sostanze psico-attive**, che influenzano direttamente **gli stati d'animo**, come la serotonina, la dopamina, sostanze oppiacee e antidolorifiche. Questo aiuta a spiegare come mai alcuni stati d'animo e certe forme di **stress psicologico** si riverberano, in molte persone, sul tratto gastrointestinale.

Gli alleati dell'intestino

Quest'organo, così complesso ed evoluto, non potrebbe funzionare senza i **centomila miliardi di batteri**, che lo colonizzano in tutti i suoi tratti.
Le funzioni di questi microrganismi sono tantissime, ricordiamo solo che sono coinvolti nei processi di assorbimento di molti nutrienti e che senza di loro alcune **vitamine essenziali** verrebbero a mancare. Inoltre collaborano con il sistema immunitario formando una e vera e propria **barriera "fisica" contro i germi nocivi**.

Consigli per una corretta alimentazione

Molti disturbi dell'intestino sono causati proprio da problemi alla **flora batterica intestinale** e possono avere risvolti anche a **livello immunitario** (deficit e allergie), oltre che **locale** (stitichezza, diarrea od intestino irritabile).
Considerata la loro importanza è bene favorirne l'equilibrio con **una corretta alimentazione**.
Consumare le **cinque porzioni** al giorno di **frutta e verdura**, oltre a garantire vitamine e sali minerali, fornisce anche **la giusta quantità di fibre** necessarie al transito intestinale ed anche al sostentamento dei nostri "amici" batteri, che sono in grado di digerire queste fibre e trarne nutrimento.

Consumare **cinque porzioni**
al giorno di **frutta e verdura**
fornisce **la giusta quantità di fibre**
necessarie al **transito intestinale**

wellcare.it

Spossatezza? Stanchezza? Eccessiva sudorazione?

MG.K VIS®
IDROSALINO-ENERGETICO

Gusto arancia
e lemonade

MG.K VIS idrosalino energetico in confezioni da 14 e 30 bustine e **MG.K VIS IDROSALINO-ENERGY** in forma di bibita pronta da bere, sono integratori di **Sali Minerali** con **Proenergetici**; i dissetanti energetici utili a chi deve sostenere un'intensa attività fisica, sportiva o intellettuale, a chi è convalescente, anziano, adolescente e alle donne in gravidanza. Grazie alla loro formula con **Proenergetici**, aiutano a rafforzare la capacità muscolare, a ritardare la comparsa della fatica e dello stress, accelerando il recupero della forma fisica e mentale.
MG.K VIS, un concentrato di benessere per il riequilibrio idrosalino energetico del tuo organismo.

Fresco e giovane
*il **nuovo gusto** dell'estate!*

PER CHI PRATICA SPORT

MG.K VIS FULL-SPORT
Isotonico energetico che incrementa la forza muscolare e migliora l'efficienza fisica, sviluppando la capacità di resistenza e combattendo la comparsa di crampi.

MG.K VIS CREATIN-VIS
Proenergetico subito disponibile in pratiche tavolette.

PUNTO ENERGIA MG.K VIS
Una risorsa per il tuo organismo.
CHIEDI GLI ORIGINALI MG.K VIS AL TUO FARMACISTA

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

"Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, *fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.*

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale.
In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa.*
Psylloplus non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche ***bustine*** nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in ***compresse*** da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.

Psylloplus favorisce il formarsi di una massa fecale soffice, e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.
Completa la linea **Psyllomint**, in ***bustine monodose*** senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed antigas dell'**olio essenziale di Mentha Piperita**, per aiutare a ridurre gonfiori legati allo squilibrio intestinale.

Chiedi al tuo Farmacista gli originali
pSYLLOplus & pSYLLOmint®

Ripristinare l'equilibrio

Una alimentazione scorretta e l'uso di alcuni farmaci, come **gli antibiotici**, possono **danneggiare i batteri "buoni"** alleati del nostro intestino: in questo caso è opportuno correre ai ripari.

Ricolonizzare immediatamente l'intestino con **integratori pro-biotici**, chiamati anche **fermenti lattici**, è sicuramente **una pratica da consigliare**: bisogna però scegliere quelli giusti, ovvero quelli di ceppo umano ed assumerli sempre a stomaco pieno.

Purtroppo in commercio ne esistono molti di ceppi diversi, ad esempio quelli bovini, che non hanno una grande utilità: **la farmacia garantisce che vengano selezionati solo prodotti davvero utili.**

Inoltre può essere utile aggiungere anche dei **pre-biotici,** ovvero quelle fibre che facilitano la proliferazione dei fermenti lattici.

In alcuni casi, quelli più leggeri, può bastare anche l'integrazione con queste fibre per ristabilire l'equilibrio perduto con costi sensibilmente ridotti.

Una **buona associazione fra prebiotici e probiotici** è a volte in grado di risolvere problemi di intestino irritabile, di diarrea o di stipsi, ma è solo una corretta alimentazione che permette di mantenere i benefici a lungo.

Ricordiamo anche il **ruolo fondamentale dell'acqua** nel corretto funzionamento dell'intestino: è consigliabile assumerne **almeno 1,5 litri** al giorno, che possono aumentare in caso di attività fisica intensa o nella stagione calda.

Per ultimo, ma non meno importante, **l'attività fisica**: molti problemi di stitichezza vengono praticamente risolti da una sana e rilassante corsa o passeggiata a passo veloce, purché effettuata **con regolarità quasi tutti i giorni** della settimana.

L'acqua svolge un **ruolo fondamentale** nel corretto funzionamento dell'intestino: è consigliabile assumerne **almeno 1,5 litri** al giorno

I probiotici

Si tratta di una categoria eterogenea nella quale **il consiglio professionale in farmacia** è necessario per orientarsi correttamente.

In genere è auspicabile scegliere **un singolo ceppo di buona qualità in capsule**, mentre sono **praticamente inutili gli yogurt arricchiti**, che si trovano nei banchi frigoriferi dei supermercati.

A titolo esemplificativo possiamo ricordare alcuni ceppi e le loro funzioni.

- **Lactobacillus plantarum**: specifico per problemi di gas intestinale.
- **Bifidi**: aiutano a ricolonizzare l'intestino tenue, depurano dalle scorie (nitriti e nitrati).
- **Boulardii ed enterococcus**: ottimi in caso di diarrea del viaggiatore o dopo antibiotici.
- **Lactobacillus acidophilus**: colonizza lo stomaco, utile per acidità, reflusso ed helycobacter pylori.
- **Lactobacillus Ramnosus**: colonizza il colon, stimola il transito, il sistema immunitario e blocca le fermentazioni.

È possibile prevenire

3 ICTUS su 4

causati dalla ***FIBRILLAZIONE ATRIALE***

Controlla la ***pressione arteriosa***
e la ***FIBRILLAZIONE ATRIALE***
per ridurre il ***rischio ICTUS***

A.L.I.Ce. Italia Onlus

Associazione per la **L**otta
all'**I**ctus **Ce**rebrale

www.aliceitalia.org

MAM AFIB **MAM PC AFIB** CE 0044

Acquistando
un misuratore di pressione
Microlife AFIB, con rilevazione
della FIBRILLAZIONE ATRIALE,
sostieni **A.L.I.Ce.**
e la lotta all'Ictus Cerebrale

Quello strano batticuore...

dott.ssa **Erica Denti**
farmacista

All'interno del nostro cuore esiste un vero e proprio **impianto elettrico**, una batteria chiamata "**nodo del seno**", posizionata nella parte alta dell'atrio destro (una delle 4 camere in cui è suddiviso il cuore), che invia dei veri e propri **impulsi elettrici**, che si diffondono attraverso dei fasci di conduzione, attraverso gli atri e i ventricoli con intervalli di tempo ben scanditi. Questo sistema permette la **contrazione ritmica** delle camere cardiache, in grado di mantenere la corretta circolazione del sangue.

Un "tuffo al cuore"

Normalmente un individuo sano ed a riposo può contare **tra i 60 e gli 80 battiti al minuto**. Esistono, però, casi in cui le persone descrivono una sensazione di '**batticuore**' o "**tuffo al cuore**" quando si presentano alterazioni del ritmo, la cosiddetta "**aritmia**". Questi disturbi possono manifestarsi sia in persone sane che in cardiopatici noti.

Questa irregolarità del ritmo a volte viene percepita in modo soggettivo come **una sensazione strana**, mentre, in altre occasioni, **non viene assolutamente colta** e solo con una visita medica occasionale o dopo l'esecuzione di un elettrocardiogramma può essere rilevata.

La fibrillazione atriale

Esistono diversi tipi di aritmie, causando rallentamento o accelerazione del battito, e possono essere originate dagli atri o dai ventricoli; le più frequenti sono la **fibrillazione atriale**, la **tachicardia** e le **extrasistoli**.

Il termine **fibrillazione** deriva da "tremore" del muscolo cardiaco degli atri, è un problema che causa l'accelerazione o il rallentamento eccessivo della frequenza cardiaca, oppure una irregolarità del battito. Questa è l'anomalia del ritmo cardiaco **più comune negli adulti** e colpisce **più di 9 milioni di persone**. In Italia ne soffrono circa mezzo milione di persone e colpisce principalmente la **popolazione anziana**. Tuttavia, non è considerata una patologia letale; solo quando si protrae nel tempo può causare ictus o danni al muscolo cardiaco. La probabilità di insorgenza di **ictus** nelle persone affette da fibrillazione atriale è **5 volte maggiore** rispetto a persone sane.

Non bisogna allarmarsi ogni qualvolta avvertiamo quello strano batticuore: in

Per tutti i nuovi clienti: certificato di deposito al 3% per 9 mesi, conto a costo zero, carta di credito gratuita per un anno e punti fedeltà Formula UBI triplicati.

UBI Banco di Brescia

Fare banca per bene.

800.500.200 - www.ubibanca.com

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Offerta valida fino al 30/6/2011 sul conto corrente "ZeroZeroUBI" e sui prodotti allo stesso abbinati o per la sottoscrizione di un certificato di deposito di 9 mesi, con importo tra 10.000 e 50.000 euro, rivolta alle persone fisiche che non abbiano rapporti attivi con Banche del Gruppo UBI Banca. Requisito per poter accedere all'offerta sul conto e sui prodotti abbinati e continuare a fruirne: accredito dello stipendio/pensione o domiciliazione di almeno un'utenza o accredito mensile di almeno 500 euro sul conto. Condizioni agevolate: zero spese per gestione conto e per singola operazione canone gratuito per carta Libramat e per servizio Qui UBI (profilo informativo e banking); canone gratuito per il primo anno sulla carta Libra Classic MasterCard la cui emissione è soggetta ad approvazione della Banca. Restano a carico del cliente l'imposta di bollo sul conto, i costi della carta di credito e i costi relativi a prodotti e servizi aggiuntivi eventualmente richiesti dal cliente, compresi i bonifici. Tasso creditore applicato 0%. Per chi sottoscrive ZeroZeroUBI e aderisce a "Formula UBI", punti fedeltà triplicati fino al 30/6/2012; Regolamento su www.ubibanca.com. Tasso certificato di deposito 3% annuo lordo; prima della sottoscrizione leggere la modulistica e la contrattualistica dalle quali sono rilevabili i costi, le caratteristiche e i rischi tipici dell'investimento. Per le condizioni contrattuali si rinvia a quanto indicato nei fogli informativi ed alla documentazione disponibili nelle filiali.

genere, quando si avverte l'aumento o la diminuzione dei battiti, si tratta di innocue extrasistoli o tachicardie, che compaiono soprattutto nei casi di **eccessivo stress**, **tensione**, **sforzi fisici** e nei soggetti **più ansiosi**. Nel caso della fibrillazione atriale l'anomalia può insorgere **improvvisamente**, durare pochi minuti o qualche ora, e cessare altrettanto velocemente.

Non sempre è collegata ad una patologia cardiaca nota. In alcuni casi, invece, può rientrare in una **situazione cronica** ed essere associata a complicanze, che determinano formazione di **trombi** nelle cavità cardiache con frequente distacco di emboli. Nella fibrillazione gli atri divengono la sede di **un'attivazione elettrica irregolare** e caotica, perdendo così la capacità di contrarsi e, quindi, di pompare completamente il sangue ai ventricoli sottostanti. A causa dell'accumulo di sangue nel cuore, parte di questo ristagna negli atri e dà origine alla formazione di coaguli (grumi), che possono immettersi nel torrente circolatorio, arrivando fino al cervello e divenendo pericolosi, in quanto possono causare un **ictus**. Un ictus per il cervello equivale ad un infarto per il cuore.

Le cause

Le cause della **fibrillazione atriale** possono essere ricercate tra alcune patologie e stili di vita non corretti, ricordando che la probabilità è più alta nella **popolazione anziana** e che è più comune nei **soggetti cardiopatici**. Ipertensione, obesità, diabete, ipertiroidismo, cancro ai polmoni, eccessivo uso di sostanze alcoliche e caffeina, stress, infezioni gravi sono proprio quei fattori che possono facilitare lo scatenamento della patologia.

I sintomi

I **sintomi** spesso sono **assenti**, quando la frequenza cardiaca non risulta eccessiva, mentre quelli più comuni sono **palpitazioni**, **vertigini**, **dolore al torace** ed **affanno**. Alcuni soggetti affetti da questa patologia manifestano regolarmente i sintomi, altri raramente. E' importante che la fibrillazione atriale venga **diagnosticata il prima possibile** dal medico per evitare aggravamenti quale **ictus** e **arresto cardiaco**. La fibrillazione atriale e le conseguenze ad essa correlate possono essere curate o tenute sotto controllo soprattutto **se diagnosticate in tempo**. Molti progressi sono stati fatti negli ultimi anni dal punto di vista terapeutico, farmacologico e chirurgico per ridurre i rischi correlati alla fibrillazione atriale e **migliorare la qualità di vita** del paziente oltre che a prevenirne aggravamenti.

La diagnosi

La diagnosi della fibrillazione viene fatta dal **medico** attraverso l'elettrocardiogramma o altri esami specialistici. Questi esami non sono però, idonei, per lo screening di massa della fibrillazione atriale, soprattutto se non presenta sintomi evidenti. E', comunque, possibile controllare la fibrillazione atriale **anche a domicilio** con la **palpazione del polso** o **misurandosi la pressione arteriosa** con apparecchi clinicamente validati che dispongano di sistemi idonei. Le principali Associazioni mediche come l'American Heart Association, la National Stroke Association e l'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (A.L.I.Ce) raccomandano il controllo della pressione arteriosa e la rilevazione della fibrillazione atriale per **ridurre il rischio ictus**. Per ulteriori informazioni rivolgersi sempre **al proprio medico curante**.

Il profumo, una porta sull'anima

dott.ssa
Maria Teresa Conzadori
farmacista

La primavera è arrivata e mette alla prova la nostra sensorialità, inondandoci di **colori** e di **profumi** e regalandoci **momenti di vero benessere**. E' per questo che ho ritenuto piacevole potermi soffermare e fare qualche considerazione.
Ognuno di noi ha sicuramente **molti ricordi**, che spesso affiorano solo in seguito alla **stimolazione dell'olfatto**: in poche parole capita che, sentendo un **profumo**, questo ci rievochi una persona o un evento ad essi legato. Chi non ha mai sentito il "**profumo di neonato**" annusando un gioco di gomma o il "**profumo di neve**"andando in alta montagna e provando, al tempo stesso, sensazioni particolarmente serene.
L'olfatto è, in questo contesto, **un organo di senso soggettivo**: c'è chi dice che l'olfatto è una **porta che si apre sull'anima**. Esso si sviluppa sin dalla nascita orientando il neonato verso la sua fonte di cibo e favorendo così, fin da subito, **un legame indissolubile con la madre**.

Il profumo nella storia

Il profumo è una miscela a base di alcool con sostanze odorose il cui scopo è quello di **procurare sensazioni piacevoli.**
Già gli **antichi egizi** (cinquemila anni fa) profumavano e imbalsamavano al meglio i loro morti prima di offrirli agli dei. In seguito, greci, romani e arabi utilizzavano profumi a base oleosa soprattutto per **curare la pelle arsa dal sole**. Nel Medioevo, invece, il "buon odore" **scacciava le pestilenze** e **le malattie,** perdendo, quindi, il suo uso voluttuario, malvisto dalla Chiesa Cattolica. Dal XV secolo riprende la produzione e l'uso del profumo **in tutta l'Europa**, a partire dalla **Francia**. In seguito, dal Seicento fino ai giorni nostri, il profumo ha subito **continue evoluzioni**, dalla scoperta dell'Acqua di Colonia fino a raggiungere il suo apice in **campo cosmetico**.

L'Aromaterapia

L'**Aromaterapia** è un ramo della fitoterapia dove vengono usati **oli essenziali** allo scopo di ottenere **effetti benefici sulla salute** in seguito alla loro inalazione. Anche se questa terapia non sempre viene approvata dalla medicina ufficiale, è certo che le **sensazioni piacevoli** portano anche ad uno **stato di benessere** ed è su questo principio che tale scienza si basa. L'Aromaterapia viene applicata attraverso **bagni**, **massaggi**, **impacchi** e **vaporizzazioni**, utilizzando essenze diverse a seconda delle indicazioni. Gli oli essenziali sono **sostanze oleose molto concentrate** e molto volatili già a temperatura ambiente.

Ognuno ha il suo profumo

Il **profumo** rappresenta ormai **un accessorio quasi immancabile** nel make-up dell'uomo e della donna ed è per questo che ritengo più che valida l'affermazione: "**Ognuno ha il suo profumo!**".
Consigliare o acquistare un profumo senza conoscere la persona alla quale è destinato non è facile. E', quindi, indispensabile essere a conoscenza della **personalità del destinatario**: per esempio, un profumo dove prevale la fragranza della **rosa**, sarà sicuramente dedicato ad una persona poetica e delicata fisicamente; una donna vivace e sensibile apprezzerà i **profumi freschi e frizzanti**, mentre la donna che ama la natura, la bellezza e di carattere schietto, sceglierà un profumo dalle **note floreali e muschiate**. Infine una donna sportiva indirizzerà la sua scelta verso **aromi prevalentemente speziati**.
A volte, però, i profumi possono dare origine a **reazioni cutanee** più o meno fastidiose: è importante, allora, poter scegliere prodotti formulati con **sostanze naturali**, quali estratti vegetali ed oli essenziali privi di coloranti sintetici e realizzati con la migliore biodegradabilità.
Nelle **Farmacie** possiamo trovare **aromi e profumi di qualità molto elevata**, che nulla hanno da invidiare alla profumeria classica.

Come applicare il profumo

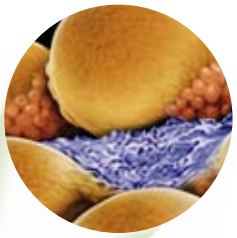
Per poter godere appieno dell'aroma del vostro profumo, non bisogna dimenticare alcune **regole** per l'applicazione. Deve essere, infatti, applicato nei punti chiave del nostro corpo, come **dietro le orecchie**, sui **polsi**, nella **piega tra avambraccio e braccio** e **dietro le ginocchia**, in modo che si diffonda completamente e senza sfregare per non comprometterne la fragranza.
Va, inoltre, ricordata la diversa concentrazione e, quindi, la **diversa intensità di aroma** dell'**Eau de toilette** (edt), più leggera e meno intensa e dell'**Eau de parfum** (edp), più concentrata e intensa.

Il proverbio giapponese

Visto che sono **i fiori** a regalarci le fragranze che più amiamo, mi piace concludere ricordando un proverbio giapponese: "**La felicità sta nel tenere i fiori in ambo le mani**". A noi, per essere felici, **può bastare anche un fiore solo**, in una sola mano, ed **una persona cara a cui donarlo.**

novità

La salute del tessuto adiposo al centro del controllo del peso



Fitomagra AdiproX

Favorisce il metabolismo dei grassi, coadiuvando la fisiologica funzionalità del tessuto adiposo

con AdiProFen
100% NATURALE

complesso molecolare
di procianidine e fenoli
da Semi d'Uva e Thè verde

Adiprox è un valido aiuto per il controllo del peso grazie alla presenza di **AdiProFen®**, complesso molecolare di **procianidine e fenoli da semi d'Uva e Thè verde**.

AdiProFen® è utile per coadiuvare la fisiologica funzionalità del tessuto adiposo, in quanto aiuta a:

- combattere lo **stress ossidativo**;
- migliorare il **microcircolo**;
- supportare i processi di **termogenesi e lipolisi**.

Questa azione **coadiuvante la funzionalità del tessuto adiposo** è molto importante, in quanto tale tessuto non è solo un organo di accumulo dei grassi, ma partecipa attivamente alla **regolazione del metabolismo lipidico** e interviene nella **modulazione della risposta dell'organismo ai processi di controllo del peso**.

Seguire un regime alimentare ipocalorico e una regolare attività fisica.
In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane,
si consiglia di consultare il medico. Leggere attentamente le avvertenze.

Aboca
L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Mangiare bene per stare in salute

Solitamente la gente ama sentire buone notizie sulle proprie **cattive abitudini alimentari**, perciò l'informazione di molti mass-media, gestiti dai maggiori mercati mondiali dell'alimentazione, gioca su **informazioni scientifiche parziali o pilotate** ad arte per orientare gli acquisti di massa attraverso **cattive pubblicità** confezionate con musiche ed immagini rassicuranti ed armoniose (il classico campo di grano dorato, immagini di famiglie felici, forme fisiche perfette …).

Tenendoci nell'ignoranza, tali aziende riescono ad evitare e convogliare le nostre scelte personali, in modo che i loro interessi economici e produttivi rimangano stabili o aumentino.

Allora è spontaneo chiedersi: **come e cosa si deve mangiare per stare bene in salute**?

Essenziali per la vita

L'organismo umano costituisce un sistema complesso non autosufficiente e per questo nasce l'esigenza di introdurre dall'esterno **amidi, grassi, proteine, aria, acqua, sali minerali e vitamine**, che poi diventano cibo e nutrimento. La principale fonte di questi principi nutritivi sono **i vegetali.** E' importante sapere che questi sono gli unici esseri viventi capaci di assorbire e trasformare direttamente l'energia radiante del Sole per mezzo della **fotosintesi clorofilliana**, attraverso cui producono zuccheri necessari ai loro processi vitali.

Dunque tutti gli animali, indistintamente, per vivere dipendono dal mondo vegetale; vista la disponibilità offerta dalle piante, il buon senso suggerisce **un'alimentazione prevalentemente vegetariana**, a condizione che sia **bilanciata.**

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO

Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA

Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA

Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e meso-terapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

Un'alimentazione di questo tipo, oltre ad evitare **un eccesso di residui acidi** (acido urico), come avviene nel caso di abuso di alimenti di origine animale, può garantire **un vero benessere all'organismo** in ogni fase del ciclo vitale (compresa l'infanzia), soddisfacendo anche **il gusto** dei palati più esigenti.

Inoltre, l'alimentazione a base vegetale consente di risparmiare sui costi di produzione e di consumo, con interessanti **implicazioni sul piano economico e socio-sanitario.**

Tale scelta, un modello di etica individuale, collettiva e ambientalistica, limiterebbe abitudini nocive e distruttive, proteggendo l'ambiente dallo sfruttamento anche a beneficio dell'uomo.

Non si vuole capovolgere il Mondo, ma a tutti sta a cuore **la propria Salute**: dunque, riflettere e scegliere in modo intelligente, non può che portare **benessere**.

Ecco una **ricetta sana** per sostituire piadine, panini, focaccine e merendine ricche di **anonimi grassi idrogenati e non,** conservanti ed additivi.

Provate e gustate!

HAPPY FOOD
Associazione no-profit
via Cimabue 16
25134 Brescia
Tel. 366.3582555
www.happyfoodeducation.it

La ricetta

Piadina all'olio d'oliva

Questa ricetta si può adattare anche per torte salate o dolci. Può essere fatta con verdure diverse (indivia, scarola riccia, bietole). E' **ricca di minerali** e, se fatta con **scarola e indivia**, anche **drenante**. Sostituisce benissimo la pizza, anzi è più ricca di fibre ed in più è adatta alle persone intollerante ai lieviti. Può diventare anche la base per lo **strudel**.

Ingredienti per 2 persone:

- 150g di farina di semola di grano duro (anche misto-integrale anche con farina di grano saraceno)
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale
- acqua q.b. per rendere la pasta elastica (dalla consistenza della pasta fresca)
- un cespo di indivia
- olive snocciolate
- qualche filetto di acciuga
- 50g di pinoli
- uno spicchio di aglio
- una manciata di uvetta passa

Preparazione:

Impastare la pasta e riporla coperta in frigo
Lavare la verdura e scottarla in acqua bollente per pochi minuti
Soffriggere l'aglio con le acciughe, aggiungere la verdura scolata
Far cuocere fino a quando la verdura non si appassisce un poco
Aggiungere l'uvetta passa e i pinoli, mescolare il tutto
Togliere la pasta dal frigo, dividerla in due parti, circa uguali, stendere una sfoglia sottile per ricoprire una teglia da 24cm. Stendere l'altra pasta rimasta e ricoprire le verdure appoggiate sul primo disco.
Mettere in forno caldo a 160°C circa, far cuocere per circa mezz'ora
Far raffreddare un poco prima di degustarla

Allergie: una nuova arma per combatterle

L'**allergia respiratoria** colpisce circa **12 milioni di italiani**, quasi 1 connazionale su 5. La sua frequenza è **più che raddoppiata** negli ultimi 15 anni e si stima che nel 2020 gli italiani allergici potrebbero essere **il 45%** della popolazione.

In particolare l'allergia respiratoria è dovuta all'ipersensibilità verso una o più particolari sostanze – i cosiddetti "allergeni" – che, quando sono inalate, producono una reazione anomala dell'organismo detta **reazione allergica** (starnuti, gocciolamento e congestione nasale, tosse, crisi d'asma). Nella maggior parte dei casi sono **i pollini** a dare questa reazione, ma non bisogna dimenticare altri allergeni non legati alla stagionalità: **acari** della polvere, **pelo** e **forfora** degli **animali domestici**, particolari **alimenti**.

La soluzione in farmacia

Proprio per limitare il contatto con le particelle nocive sono stati sviluppati i **"filtri" nasali Sanispira: una nuova tecnologia tutta italiana**, che, realizzata da HSD Europe e ora disponibile in farmacia, ha dimostrato di essere in grado di **intrappolare pollini e allergeni**, rivelandosi un'arma rivoluzionaria nella prevenzione di allergie e asma.

L'innovativa tecnologia intranasale **Sanispira** è costituita da una **coppia di piccoli tronchi di cono**: due piccoli "mini-imbuti"

studiati per la cattura delle particelle contenute nell'aria che si respira. Uno **speciale gel biocompatibile**, stratificato sulla superficie interna, esercita contemporaneamente un'azione di attrazione delle particelle cariche e di intrappolamento di tutte le particelle presenti nel flusso aereo. "I risultati clinici sperimentali ottenuti dal prof. Gennaro D'Amato con questa nuova tecnologia – commenta il **prof. Luigi Allegra,** Titolare di Malattie dell'Apparato Respiratorio all'Università degli Studi di Milano – sono davvero incoraggianti e candidano Sanispira a diventare un'ottima **arma di prevenzione** delle allergie respiratorie. I due piccoli tronchi di cono intranasali con l'elicoide contenuto al loro interno hanno dimostrato di essere in grado di **catturare ed eliminare** materiale

particolato aero-contaminante anche di natura allergizzante, proveniente, ad esempio, da pollini, acari e derivati epidermici. La proprietà di cattura è assicurata da uno speciale **gel bio-compatibile**, che, stratificato sulla superficie interna dei **'filtri' nasali**, è capace di attrarre per carica elettrostatica gli allergeni e di invischiarli grazie alla sua elevata viscosità. In realtà la parola 'filtri' è usata per analogia perché si tratta di trappole per aerocontaminanti. L'azione di purificazione dell'aria è duplice: i 'filtri' nasali non agiscono, infatti, solo sui **pollini**, ma anche sulle **polveri sottili inquinanti**. Ciò è particolarmente significativo, se si considera che, soprattutto nelle metropoli e nelle grandi città, anche lo **smog** è tra le principali cause di danno respiratorio".

Contro l'"aria cattiva"

Le possibili applicazioni della nuova tecnologia, completamente atossica ed in grado di esercitare un'azione di "bonifica" dell'aria inalata, sono molteplici. Come abbiamo detto, **Sanispira** può essere considerata anche una **rivoluzionaria barriera** contro lo **smog** e l'"**aria cattiva**". "Si tratta di un'ottima misura individuale – aggiunge il **prof. Allegra** –. È uno strumento sicuramente utile soprattutto per le persone che vivono in un **contesto urbano inquinato** (motociclisti, ciclisti, pedoni e fumatori passivi) e per i **soggetti allergici**, ma anche per i **lavoratori** operanti all'aperto in città o in ambienti insalubri, come i vigili, gli operatori ecologici, gli edicolanti. Il vantaggio, rispetto al passato, è che garantisce la possibilità di **respirare e parlare liberamente**, mandando così in soffitta la vecchia mascherina".

Il Decalogo per gli allergici ai pollini

con la consulenza del prof. Luigi Allegra e del prof. Gennaro D'Amato

1. Evitare di esporsi, se possibile, nelle ore di maggior concentrazione pollinica e cercare di **respirare correttamente con il naso e a bocca chiusa**, tenendo presente che attraverso il naso l'aria viene depurata, riscaldata ed umidificata.
2. Evitare di uscire nelle **fasi iniziali di un temporale o di una pioggia intensa**, perché la pioggia facilita la liberazione di allergeni dai pollini, i quali così raggiungono più facilmente le vie aeree profonde, potendo indurre l'insorgenza di crisi asmatiche anche gravi e anche in chi soffre solo di rinite stagionale.
3. Proteggere le proprie vie respiratorie con **dispositivi medici nasali** in grado di ridurre le inalazioni di pollini e altri allergeni, consentendo, nel contempo, una corretta respirazione nasale.
4. Trascorrere periodi il più possibile prolungati in **aree a bassa concentrazione pollinica** ed evitare anche di inalare polveri, fumi e profumi che vanno, comunque, a stimolare l'insorgenza di starnuti, prurito e tosse.
5. Consultare i **calendari pollinici**, ricordando che la fioritura di erbe come le graminacee è posticipata in genere di circa un mese in montagna oltre i mille metri e che è ritardata di qualche settimana in Italia settentrionale e in Europa centrale rispetto all'area mediterranea**.**
6. È consigliato **fare la doccia e lavare i capelli ogni giorno**, perché i granuli pollinici, acari e forfore di animali domestici rimangono spesso tra i capelli, tra gli abiti, in casa e la notte possono depositarsi sul materasso e sul cuscino, venendo così inalati.
7. **Lavare spesso i pavimenti**, ma attenzione all'utilizzo dell'aspirapolvere che può sollevare dal pavimento le particelle allergizzanti.
8. **Tappeti, moquette, tappezzerie, tendaggi e giocattoli di peluche** sono arredamenti rischiosi per gli allergici: lì si depositano pollini e polveri difficili da rimuovere.
9. Evitare di essere presenti quando **si taglia l'erba** e non rastrellare le foglie nel periodo di picco pollinico.
10. Evitare di viaggiare in auto con i finestrini aperti e proteggersi con **appositi dispositivi medici nasali in bicicletta, motorino o nel fare jogging** non solo nelle aree verdi ma anche in città.

Ritorno alla vita

La battaglia di Massimo Lucchini contro il dolore

di **Annalisa Cavaleri**

Un calvario durato **17 anni**, fatto di ospedali, dottori, farmaci, esami e operazioni. Ma senza nessun risultato. Oggi, grazie al **Poliambulatorio Bongi di Orzinuovi, Massimo Lucchini** sta riconquistando una **vita normale**.

Dolore cronico: quando vivere diventa un inferno

Sedersi a tavola per una cena, andare al cinema o, semplicemente, salire in auto per recarsi al lavoro. Sembrano tutte attività normali, ma per Massimo Lucchini erano diventate **un incubo**.

"Tutto è iniziato **17 anni fa**, dopo una banale caduta in casa, a cui non avevo dato peso - racconta il signor Massimo -. Dopo qualche mese è iniziato un **dolore fortissimo nella zona coccigea**, accompagnato **da un intenso bruciore alle gambe**. Ho provato di tutto e di più, ma il dolore diventava **ogni giorno più insopportabile**. Dopo diversi trattamenti senza esito mi hanno consigliato di andare a Parigi a parlare con un chirurgo di fama. Alla fine il responso: il coccige era rotto e ormai non si poteva più fare nulla, andava rimosso con un'operazione chirurgica. Mi sono sottoposto all'intervento e sono stato per 4 mesi senza sedermi. Il dolore al coccige sembrava finalmente sparito, ma il bruciore alle gambe era rimasto ed era **più intenso di prima**. Qui è iniziato il mio **secondo calvario** ed una nuova odissea per ritrovare un po' di pace. Mi sono affidato al trattamento Scrambler Therapy, una tecnologia messa a punto per sconfiggere il dolore cronico, grazie ad un sistema ad elettrodi che contrastano il dolore agendo direttamente sui segnali inviati al sistema nervoso centrale. Inizialmente

L'équipe medica del Polimbulatorio BonGi

- **Dr. Felice Giulio Bonomi,** Cardiologo e Coordinatore medico del Poliambulatorio Bongi
- **Dr.ssa Viviana Zani,** Fisiatra
- **Dr. Aldo Fappani,** Ortopedico
- **Dr. Giuseppe Campagna,** Neurochirurgo
- **Dr. Stefano Montanari,** Neurologo

ho avuto dei benefici, poi la situazione è tornata esattamente come prima. E, nel frattempo, ho iniziato a prendere **farmaci antidolorifici ed antiepilettici** sempre più forti, in dosi "cavalline". Poi un giorno mia moglie è tornata a casa con una copia di "**Farmacia Futura**", che aveva ritirato in farmacia e, quando ho letto l'articolo sulla **crioterapia**, che veniva definita "**uno dei più potenti antidolorifici al mondo**", ho deciso di sottopormi a quest'ennesimo tentativo. Oggi ringrazio ancora mia moglie per quella fortunata coincidenza".

La terapia

"Il caso clinico del signor Massimo è veramente ostico: quando è venuto per la prima volta da noi era in una condizione disperata, rifiutava categoricamente di sedersi anche solo per qualche minuto - spiegano i medici del **Poliambulatorio Bongi** -. Il paziente assumeva da diversi anni farmaci potentissimi ed era sfiduciato per gli insuccessi. Prima di tutto siamo partiti da un lavoro di équipe per approntare un piano terapeutico personalizzato". È stato iniziato un ciclo intensivo di **crioterapia da 12 sedute**. I risultati non sono arrivati subito, ma il signor Massimo ha deciso con tenacia di continuare e con la costanza è stata ottenuta una svolta. La **crioterapia** ha permesso al paziente di ridurre drasticamente le quantità dei farmaci assunti, perché ha **un potente effetto analgesico naturale**. Percependo meno il dolore, il paziente ha acquisito **più fiducia in se stesso** e si è sentito stimolato a perseverare, vedendo che si avvicinava sempre più la possibilità di ricominciare a vivere **una vita normale**. Inoltre la crioterapia è stata decisiva perché ha svolto **un effetto miorilassante sui muscoli**, molto contratti perché il paziente tendeva a "caricare" tutto il peso sui quadricipiti per evitare di gravare sul coccige. Grazie ad un ritrovato **rilassamento muscolare** è stato possibile affiancare un percorso di **fisioterapia intensiva**, fondamentale per riequilibrare la muscolatura. Ora il paziente viene sottoposto, per **due volte all'anno**, ad un ciclo intensivo di **crioterapia**, che prevede **10 trattamenti in 2 settimane**. Alla crioterapia è stata poi associata **la FREMS** (Frequency Rhithmic Electrical Modulation System), una terapia che agisce sul dolore acuto per dare al paziente la motivazione necessaria per continuare con i trattamenti e la fisioterapia. Quest'ultima si è dimostrata essere **sicura**, **efficace**, **ben tollerata** e **priva di effetti collaterali** e rappresenta un'alternativa al trattamento farmacologico. La **FREMS terapia** consiste in **una stimolazione elettrica** progettata per attraversare la cute con specifiche sequenze che variano in tempo e frequenza, ed è potenzialmente in grado di interagire con i recettori cutanei (tatto, pressione, temperatura, dolore puntorio, chemocettori) e le fibre nervose cutanee libere (temperatura, dolore diffuso, mediatori dell'infiammazione e del metabolismo). I risultati ottenuti sono stati sorprendenti e duraturi nel tempo: già solo il fatto che il signor Massimo abbia fatto 2 ore di auto e ora si sia seduto per l'intervista è **una grande conquista**.

Nuova speranza

"Grazie alla **crioterapia** mi sembra di essere rinato - conclude sorridendo il signor Massimo -. Non so come ringraziare tutto lo staff del **Poliambulatorio Bongi**, che mi ha seguito fin dall'inizio con professionalità e competenza. Ora, finalmente, dopo 17 anni di dolore, sto pensando ad un viaggio per festeggiare il 25° anno di matrimonio: un modo per ringraziare mia moglie per essermi stata vicina con amore in tutti questi anni".

Poliambulatorio BonGi Srl
Via Maglio, 25034 Orzinuovi - BS
tel. 030 994 18 94
bongisrl@alice.it

il biscotto a ridotto Indice Glicemico che aiuta a controllare la fame.

Bolina è la prima linea di integratori alimentari e alimenti formulati con un esclusivo mix di Fibre frenate® e di Farina frenata®, che aiutano a modulare il picco glicemico e a favorire il senso di sazietà.

Bolina Biscotto è il nuovo "intermezzo goloso" a ridotto Indice Glicemico, buono e friabile, adatto in ogni momento della giornata. L'esclusivo mix di Fibre frenate® contenute nel biscotto, riducendo la velocità di assorbimento dei carboidrati, favorisce il contenimento del picco glicemico e aiuta a prevenire gli attacchi di fame precoce.

Bolina compresse e **Bolina Mini Snack**, arricchiti con Inositolo e CLA, favoriscono un'azione appetito-sedante e se associati ad un'alimentazione a calorie controllate possono essere utili per aiutare a ridurre i depositi di grassi nei tessuti.

Bolina. I buoni alleati della tua linea*.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

* Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico. Non sostituisce una dieta variata.
Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.

MAGNESIO "IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo. Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio. **MG.GOLD Magnesio Citrato** arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita". Il **R.O.C**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle causa del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi. Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.
Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.
Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*
Da ALKAMED In Farmacia

Vino rosso: un bicchiere di salute

Franciacorta, terra del vino

La **Franciacorta** è uno splendido territorio nel cuore della Lombardia, che si estende tra la città di Brescia e il lago d'Iseo. La denominazione Franciacorta ci riporta alla sua storia lontana legata alle Corti Franche ed a quando, dopo l'arrivo dei **monaci cluniacensi**, il territorio beneficiò del libero scambio commerciale (curtes francae). Chi volesse organizzare una **gita fuori porta** o pianificare **un itinerario enogastronomico** tra vigneti e natura può contattare **l'Associazione Strada del Vino Franciacorta**, nata per raccontare e preservare i valori di questa terra. Basta visitare il sito **www.stradadelfranciacorta.it** per scoprire eventi, manifestazioni, pacchetti week-end e appuntamenti di degustazione in cantina.

Vi ricordiamo che la seconda tappa del "**Festival del Franciacorta"** si terrà a Milano il 30 maggio nella splendida cornice dei **Chiostri del Museo della Scienza e della Tecnologia** Leonardo da Vinci: oltre **quaranta aziende franciacortine** proporranno ad operatori ed appassionati, dalle 16.00 alle 22.00, quasi **100 etichette di Franciacorta** dai brut ai millesimati, dai Satèn ai Rosé.

Per maggiori informazioni **030.7760870** oppure **associazione@stradadelfranciacorta.it.**

Sembra incredibile, ma è proprio così: **il vino rosso fa bene al fegato**. E' la sorprendente scoperta di una recente ricerca degli studiosi della **University of California** di San Diego. Le persone maggiormente a rischio per **problematiche cardiovascolari** hanno spesso, in associazione, anche un rischio maggiore di soffrire di **steatosi epatica** di origine non alcolica (*nonalcoholic fatty liver disease* – NAFLD), spesso come conseguenza di condizioni di **obesità**.

Un bicchiere fa bene... ma non di più

Lo studio ha dimostrato come nelle persone che bevono **un bicchiere di vino al giorno**, rispetto a coloro che sono astemie, il rischio di malattie del fegato a causa del NAFLD **sia dimezzato**. Al contrario, rispetto ai bevitori di vino, le persone che

Somatoline Cosmetic™

www.somatolinecosmetic.it

hanno riferito un modesto consumo di birra o liquore, hanno **più di 4 volte la probabilità** di avere un sospetto NAFLD. Lo studio ha coinvolto 12.000 persone ed ha evidenziato come **un moderato consumo giornaliero di vino rosso** (fino a 10g/giorno) **protegga il fegato dalle problematiche epatiche.**

"Vogliamo sottolineare che le persone a rischio di abuso di alcool non dovrebbero prendere in considerazione il consumo di vino o altre bevande alcoliche", ha dichiarato il **prof. Schwimmer**, Responsabile del progetto. I ricercatori californiani hanno sottolineato che, anche se questo è il primo studio che affronta questo dilemma importante, i **risultati non riguardano coloro che hanno già malattie del fegato e non devono assumere alcool.**

L'effetto cardioprotettivo del resveratrolo

Nel 1992 ricercatori dell'**Università di Harvard** hanno incluso il **consumo moderato di alcool** come uno degli "otto modi dimostrati di **ridurre il rischio di malattia coronarica del cuore**". In particolare la ricerca ha suggerito che il vino, soprattutto quello **rosso**, è il più benefico per la salute del cuore. L'effetto **cardioprotettivo** è stato attribuito agli **antiossidanti** presenti nella **buccia** e nei **semi di uva rossa**. Questa sostanza è il **resveratrolo**, un **polifenolo** con attività antifungina, che, naturalmente, si trova nella buccia degli acini dell'uva utilizzata per produrre il vino rosso e che può **inibire lo sviluppo del tumore in alcuni tipi di cancro**. Un altro studio ha indicato come il **resveratrolo** aiuti nella formazione di cellule nervose, che, secondo gli esperti, può essere utile nel trattamento di malattie neurologiche come l'**Alzheimer** e il **Parkinson**.

Vino di qualità

Ma quale vino bisogna bere? Abbiamo girato la domanda a **Michele Torreggiani** della **Torreggiani Vini di Poncarale**, da sempre impegnata nella **ricerca in campo vitivinicolo**. " Il mercato del vino è molto vario e bisogna prestare attenzione. Quando una bottiglia costa meno di un chilo d'uva, qualche domanda il consumatore deve porsela", ci spiega **Torreggiani**. "L'Associazione dei sommelier russi ha svolto una ricerca su buona parte dei vini venduti nel Paese. Il risultato è che il 25% del vino proposto non proviene dall'uva. Ovvio che su questi prodotti spesso il danno è maggiore del beneficio". Da qualche anno la nostra azienda è impegnata nella produzione di **Vini per la Santa Messa**, con autorizzazione della **Curia Diocesana di Brescia**. Vini particolari, che, per la loro destinazione e per il rispetto del Codice Canonico che li regolamenta, sono **sani e senza aggiunta di sostanze particolari**. In questo caso si può dire che **un buon bicchiere di vino porta salute**.

Un buon bicchiere di vino rosso

Consumato in **quantità moderate, il vino rosso aiuta a difendere il fegato dalla steatosi epatica**, una malattia, che, peggiorando, può portare alla cirrosi epatica.Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Hepatology*, ha analizzato un campione di ben dodicimila persone, osservandone le abitudini alimentari e la salute epatica**.** Coloro che consumavano **almeno un bicchiere di vino rosso al giorno** avevano **dimezzate le probabilità di contrarre steatosi epatica** rispetto agli altri. Il **consumo di birra e liquori contribuiva**, invece, **ad aumentare il rischio**. Se dovete scegliere una bevanda alcolica, optate, dunque, per un buon bicchiere di vino rosso, preferendolo ai superalcolici ed alla birra.

The medicallife Jewel

Medicallife
cosmetics

Alta biotecnologia con tetrapeptide di ultima generazione

www.medicallife.it

Farmacia: sempre più protagonista sul territorio

Successo per **Farmaitaly** e per il **Convegno di apertura "Quale farmacia in una società che invecchia?"**

di **Annalisa Cavaleri**

Una **farmacia sempre più radicata sul territorio** e perfettamente integrata nel SSN, punto di riferimento per i pazienti e presidio sanitario all'avanguardia. Questa l'immagine emersa dal **Convegno di apertura di Farmaitaly**, la Fiera dedicata al mondo della farmacia tenutasi al Centro Fiera del Garda di Montichiari.

I partecipanti

Tanti gli ospiti intervenuti, che hanno sottolineato l'importante percorso di evoluzione della Farmacia da Centro di dispensazione del farmaco a **Centro Socio-sanitario polifunzionale**, capace di erogare **servizi** e **prestazioni di alto livello**. Al Convegno hanno partecipato la dott.ssa **Annarosa Racca**, Presidente di Federfarma, la dott.ssa **Clara Mottinelli**, Presidente di Federfarma Brescia, la dott.ssa **Rosanna Galli**, Presidente di Federfarma Cremona, il dott. **Franco Maccari**, Presidente di Federfarma Mantova, il dott. **Marco Bacchini**, Presidente di Federfarma Verona e il dott. **Maurizio Pagnoncelli**, Presidente di Federfarma Bergamo.

Non hanno mancato di portare il loro saluto il sottosegretario regionale alla Ricerca e Università **Alberto Cavalli**, il sen. **Guido Galperti** e l'assessore del Comune di Brescia **Claudia Taurisano**, mentre l'assessore regionale alla Semplificazione **Carlo Maccari** ha chiuso i lavori. Moderatrice dell'incontro **Sara Todaro**, giornalista de "Il Sole 24 ORE".

Assistenza al domicilio e innovazione in farmacia

In una società che continua ad invecchiare la **farmacia** è stata descritta dai relatori come l'unico possibile **anello di congiunzione tra Ospedale e Territorio**, capace di erogare prestazioni importanti per gestire la cronicità. Non dimentichiamo, infatti, che un solo giorno in Ospedale costa al Servizio Sanitario Nazionale circa 700 euro, risorse che potrebbero essere in parte risparmiate ed in parte allocate diversamente implementando **l'assistenza domiciliare integrata**. In questo senso la farmacia può diventare **Centro nevralgico di coordinamento** di diverse figure sanitarie (il medico, lo specialista, il farmacista, l'infermiere, il fisioterapista, lo psicologo, ecc.), pronte a collaborare per

I relatori del Convegno

fornire al paziente **un'assistenza domiciliare completa**.

Tra i punti chiave degli interventi anche la necessità di riportare **l'innovazione** in farmacia: solo distribuendo i **farmaci innovativi in farmacia**, infatti, con la garanzia del controllo attento e professionale del farmacista, si può offrire al paziente la possibilità di usufruire della terapia direttamente **nel calore della propria**

Novità:
nuovo reparto per mastectomia

- protesi al silicone ultra leggere;
- protesi adesive;
- protesi al silicone per piscina e sport;
- biancheria intima tecnica ma femminile ed elegante;
- costumi da bagno predisposti bikini - copricostume - ciabattine mare

Convenzionato Asl

BONZIO

Articoli Ortopedici ed Estetici a Brescia dal 1947

Articoli Ortopedici Bonzio di Bonzio Caterina & C. s.a.s.
Via Laura Cereto, 17/A - 25121 Brescia - Tel. 030 47215 - Fax 030 2991595
www.ortopediabonzio.it - e-mail: caterinabonzio@virgilio.it

casa, restando accanto ai **familiari**. Molto apprezzati dal pubblico in sala anche gli interventi dei relatori - il dott. **Renzo Rozzini**, Presidente del Gruppo di Ricerca Geriatrica e Direttore del Dipartimento di Medicina e Geriatria della Fondazione Poliambulanza di Brescia, il dott. **Francesco Vassallo**, Direttore Sanitario dell'ASL di Brescia e il Prof. **Alessandro Venturi**, Docente di Diritto pubblico all'Università di Pavia e Consulente dell'Assessorato alla Famiglia della Regione Lombardia - che hanno illustrato, dal punto di vista tecnico, il ruolo della farmacia nella cura del **paziente anziano** e nella gestione della **fragilità**.

Il saluto del sottosegretario regionale Alberto Cavalli

Una panoramica del pubblico

Il ruolo chiave della Farmacia per dare "più vita agli anni"

"La società sta subendo **un profondo cambiamento**: la popolazione invecchia progressivamente e, di pari passo, aumenta la domanda di salute e crescono i costi riconducibili all'assistenza nel suo complesso - ha spiegato nel suo intervento la dott.ssa **Clara Mottinelli**, Presidente di Federfarma Brescia -. Si è stimato, infatti, che nel 2050 avremo **il doppio delle persone oltre i 65 anni di età** rispetto ad oggi. Questo scenario porta la Pubblica Amministrazione a fare i conti con una spesa che cresce rapidamente e diventa quasi ingovernabile, basti pensare che l'80% del budget della Regione Lombardia è imputabile a costi per la Sanità. Ciò comporta la necessità di una nuova strategia, che porti a **decongestionare le strutture a più alta specializzazione**, come gli Ospedali, e permetta di **riportare sul territorio l'erogazione di assistenza al paziente cronico**. In questo scenario la **farmacia** scopre una nuova vocazione e diventa **Centro Polifunzionale di Servizi,** inserendosi a pieno titolo nell'Assistenza Domiciliare Integrata per la gestione della cronicità. I bisogni di una società evoluta come la nostra, infatti, non sono più legati all'allungamento della vita, ma si tende a lavorare sulla **qualità della vita**: un concetto che potremmo riassumere nella frase "Non aggiungere più anni alla vita, ma **più vita agli anni**". Dobbiamo lavorare perché il paziente anziano possa mantenere il più a lungo possibile **la propria autosufficienza e la propria autonomia.** Il farmacista diventa, quindi, insieme a tutte le altre figure sanitarie, **il vero assistente della persona** nel suo **percorso autonomo di cura.** La Farmacia vuole crescere rispetto al tradizionale ruolo di **dispensazione professionale del farmaco**, orientandosi verso nuove sfide che la riconoscano come struttura tecnologicamente e territorialmente pronta a conquistare nuovi riconoscimenti professionali nella gestione del malato".

I SALI DEL MAR MORTO DONANO VITA ALLA TUA PELLE

DSM
DEAD SEA MINERALS

Dott. Isawi

La linea di prodotti DSM - Dott. ISAWI è stata formulata con fanghi e sali minerali del Mar Morto unici nel nostro Pianeta.

www.drisawi.it

novità in farmacia

Trattamento Anticellulite*

Un trattamento efficace per combattere gli inestetismi della cellulite, riduce la formazione degli accumuli adiposi, migliora la microcircolazione e restituisce alla pelle elasticità, tono e compattezza.

DSM Fango Minerale del Mar Morto
applicare il Fango almeno tre volte alla settimana.

DSM Anticellulite Crema/Gel
applicare la crema/gel e massaggiare le aree interessate fino al suo completo assorbimento. Uso quotidiano.

* coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite

Per ulteriori informazioni: consultare il nostro sito www.drisawi.it oppure scrivere a DOTT. ISAWI all'indirizzo info@drisawi.it - FAX. +39.0425.1880228

Le farmacie incontrano le Associazioni dei malati

Si è tenuto alla Camera di Commercio il primo **"Forum territoriale provinciale"** organizzato da Federfarma Brescia

di **Annalisa Cavaleri**

Iniziare **un dialogo aperto e costruttivo**, che diventi il punto di partenza per progetti concreti a favore degli utenti. Con questo intento l'**Associazione Titolari di Farmacia della provincia di Brescia** ha incontrato le Associazioni dei malati nel primo "**Forum territoriale provinciale**". Un momento di incontro che è servito anche per discutere del **nuovo ruolo della farmacia territoriale**, che sta evolvendo da luogo di dispensazione del farmaco a Centro Sociosanitario Polifunzionale di servizi.

La forza della farmacia

"In Italia ogni giorno **circa 4 milioni di italiani** varcano la soglia della farmacia e questo dimostra quanto questo presidio sia importante - ha spiegato **Luigi Cavalieri**, che ha coordinato i lavori -. Con questo Forum vogliamo iniziare **un percorso di dialogo con il territorio**, partendo dal presupposto che sia le Associazioni che le farmacie rappresentano un valore per i cittadini e, quindi, è bene che inizino a collaborare attivamente a favore del paziente. Questo è solo l'inizio di un percorso, che continuerà con incontri periodici e con riunioni con le singole associazioni per approntare iniziative concrete".

"Le farmacie come le Associazioni lavorano quotidianamente con l'obiettivo di stare vicino al malato, sostenendolo in tutti i suoi bisogni di salute -ha spiegato la **dott.ssa Clara Mottinelli**, Presidente di Federfarma Brescia-. Oggi non è più sufficiente garantire alle persone una vita lunga, bisogna anche offrire **un'esistenza di qualità**. Visto che diventa sempre più pressante l'esigenza di contenere la spesa sanitaria, l'ospedale dovrà prendere in carico l'acuto, mentre il cronico verrà gestito sul territorio. Le farmacie sono **pronte ad affrontare la sfida** e momenti come questo sono un'importante base di partenza per raggiungere dei risultati condivisi".

I relatori del Forum territoriale provinciale

Durante il Forum sono intervenuti anche il **dott. Marco Belloni**, Segretario di Federfarma Brescia, che ha ringraziato le Associazioni per l'importante lavoro svolto con dedizione e passione sul territorio e ha delineato i capisaldi della farmacia italiana, e il **dott. Francesco Rastrelli**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Brescia, che ha illustrato le prerogative e le attività della nuova farmacia dei servizi.

Tra gli intervenuti **anche i rappresentanti delle Associazioni** a sostegno dei pazienti anticoagulati, diabetici, stomizzati, donatori di midollo osseo e il Movimento per i diritti del malato.

*Faustino Joli - **Piazza della Loggia il 23 Marzo 1849** - 1849 - olio su tela*

Nel 150° dell'Unità d'Italia

Brescia orgogliosa delle sue origini

Brescia in questi mesi sta respirando orgogliosa le sue origini e, attraverso anche le molte iniziative promosse, sta rileggendo nelle sue gesta l'Unità d'Italia.

Tito Speri, l'avvocato Giuseppe Saleri, Girolamo Sangervasio, Giuseppe Borghetti, Bartolomeo Gualla, Lucio Fiorentini e molti altri patrioti bresciani nella seconda metà del marzo 1849 combattevano con coraggio durante le febbrili 10 giornate di Brescia. Il 24 marzo le bocche di fuoco, posizionate dagli austriaci in Castello, cannoneggiavano la città, un rumore sordo, solo una breve eco che non riuscì a fermare il Risorgimento italiano.

L'unificazione italiana designa così, contemporaneamente, un processo storiografico e il suo risultato; in questo senso il Risorgimento attraversa tutti gli avvenimenti che hanno segnato la costruzione territoriale dell'Italia seguendo le tappe evolutive dell'idea nazionale.

Sento il dovere di questa precisazione perché va riconosciuto al Risorgimento italiano non solo il suo valore storico, ma anche il suo significato culturale e universale, che lo pone, per certi versi, al di sopra del periodo rivoluzionario francese o americano.

Spero mi perdonerete la digressione ma parlare oggi di Unità d'Italia credo significhi recuperare alla memoria i valori e gli ideali che hanno saputo cambiare e plasmare la storia, trasformando un Paese dominato e diviso in una Nazione democratica, liberale e solidale.

*Faustino Joli - **Combattimento in Via delle Consolazioni durante le X Giornate** 1849 - olio su tela*

Centocinquanta anni fa il Parlamento subalpino realizzò il Regno d'Italia.
Era l'inizio di una nuova vicenda storica in cui l'Italia ha visto avvicendarsi luminosi traguardi e buie battute d'arresto, ha subito le devastazioni di due guerre mondiali e l'oppressione di una dittatura, ma il nostro Paese ha saputo poi giungere a una più ampia democrazia attraverso la Resistenza e la Repubblica.
Mai, in questo lungo e alterno percorso storico, è stata messa in discussione l'Unità del Paese, nella consapevolezza che è su questa unità che si fonda la nostra forza e la nostra dignità di Nazione di fronte al mondo. "Nella Costituzione - ha scritto alcuni giorni fa il Presidente Napolitan - l'identità storica e culturale della Nazione convive con il riconoscimento e lo sviluppo in senso federalistico delle autonomie che la fanno più ricca e più viva, riaffermando l'unità e indivisibilità della Repubblica". Un pensiero che con lo stesso coraggio di chi ha immaginato l'Italia oggi si fa interprete della sua modernizzazione.

Faustino Joli - ***La barricata di S. Barnaba durante le X Giornate*** *- 1849 - olio su tela*

I Padri della Patria amavano l'Italia, fino al sacrificio, ma non erano chiusi nell'ambito nazionale. Sognavano un'Italia aperta all'Europa, vicina ai popoli che ovunque nel mondo stessero combattendo per la propria libertà, un'Italia capace, proprio per questo generoso sentimento, di conquistare il rispetto e l'ammirazione nel mondo.
Tante sono le testimonianze che questo messaggio è stato raccolto e sono tanti gli italiani, e permettetemi, i bresciani, che si distinguono nel mondo riproponendo con orgoglio i nostri valori e il nostro essere italiani.

Faustino Joli - ***Combattimento del 31 Marzo 1849 a Torrelunga*** *- 1849 - olio su tela*

Un mondo aperto, ricco di opportunità, di sfide, ha bisogno, proprio perché è globale, di identità vissute con passione. Attenzione però, non vanno travisati i sentimenti identitari, bisogna fugare ogni settarismo, ogni eccessiva ortodossia che facilmente è anticamera per il fanatismo.
Il Risorgimento in questo senso rimane bussola essenziale, esso ci riconsegna la democrazia, la forza di autodeterminarsi e di creare da sé il proprio futuro, senza paludamenti o mistificazioni storiche, beni preziosi che devono essere perpetrati solo attraverso la memoria, la cultura e l'educazione.
Per questo mi piace pensare a questa festa per i 150 anni dell'Unità d'Italia come occasione per visitare i Musei, entrare nelle Biblioteche, salire in Castello, dove, forse, ancora pochi bresciani hanno visto l'esposizione dedicata al Risorgimento.
L'intero '800 è stato attraversato da moti, che erano in primis movimenti culturali; il primo esercizio che ci riconduce al Risorgimento italiano non è, quindi, legato all'azione, alle gesta, ma alla forza che ha armato il cuore dei nostri patrioti, una forza che era legata al pensiero, alla rivoluzione culturale che si stava realizzando.
Riscoprirlo significherà riposizionare al centro della nostra città e della nostra comunità i valori per i quali si sono sacrificati tanti giovani bresciani e italiani e festeggiare così degnamente questo 150esimo.

on. Adriano Paroli
Sindaco di Brescia

Luigi Basiletti - ***Il Castello e la città visti da Via S. Gaetanino*** *- 1828 - olio su tela*

BonGi S.r.l.

25034 Orzinuovi - BS – via Maglio sn
telefono: 0309941894 - fax: 030941507
e-mail: bongisrl@alice.it
web: www.poliambulatoribongiorzinuovi.com

Centro Riabilitativo Crioterapico
Fisiokinesiterapia
Poliambulatori
Medicina del Lavoro
Dir. Sanitario Dott. A. Saurgnani

Presso il Poliambulatorio è possibile usufruire delle più moderne terapie riabilitative, in particolare CRIOTERAPIA SISTEMATICA in criocamera e criosauna; unico centro attivo in Italia. Direttore Scientifico prof. Giuseppe Banfi. Tecar terapia, Frems Ridean terapia, visite specialistiche.
Medicina del Lavoro con fornitura di servizi relativi a visite specialistiche igiene e sicurezza del lavoro, servizi infermieristici e di segreteria e quant'altro previsto dalla legge.

- Chirurgia Generale
- Chirurgia Plastica
- Chirurgia Vascolare
- Cardiochirurgia
- Neurochirurgia
- Anestesia, Terapia del Dolore
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Diabetologia
- Cardiologia
- Aritmologia
- Oncologia e Radioterapia
- Ginecologia
- Ostetricia
- Senologia
- Urologia
- Andrologia
- Dermatologia
- Dietologia
- Otorinolaringoiatria
- Oculistica
- Diagnostica Ecografica
- Ecocolordoppler vascolare
- Pediatria Generale
- Chirurgia Pediatrica
- Geriatria
- Ortopedia
- Fisiatria
- Riabilitazione Specialistica
- Ozonoterapia locale
- Pneumologia
- Neurologia
- Psichiatria
- Psicologia Logopedia
- Prove allergologiche
- Agopuntura
- Podologia
- Medicina Legale e delle Assicurazioni
- Pap Test
- Ecocolordoppler cardiaco - Pediatrico e Adulti
- Holter Cardiaco a 3 e 12 derivazioni
- ECG Dinamico
- Riabilitazione Cardiologica e Respiratoria con monitoraggio continuo elettrocardiografico e saturazione ossigeno in percentuale
- Spirometria con monitoraggio notturno sat. ossigeno per lo studio delle apnee notturne
- Elettromiografie
- Ecocardiogramma da sforzo
- Head Up Tilt Test
- Fisiokenesiterapia
- Consulenza Amplifon
- Monitoraggio ambulatoriale non invasivo della perssione arteriosa (MAP 24/H)
- Controllo elettronico
- Pace-maker e defibrillatori (AICD)
- Consulenze specifiche per il disagio giovanile, compresi i disturbi alimentari
- Biologo Nutrizionista
- Medicina nucleare
- Immunologia
- Reumatologia

Medicina dello Sport Dr. Micheli Pietro Severo per la valutazione e la certificazione della tutela delle attività agonistiche e non agonistiche di cui L.R. 21/02/2000 N. 9 art. 3 allegato B presso Palazzina BonGi, Via Maglio sn, 25034 Orzinuovi (BS) - tel. 030 9941894.

La giornata ideale del calciatore

Prima di una partita in casa

Cosa fanno i giocatori prima di una **partita**? Cosa mangiano e che regole devono seguire per dare il massimo sul campo? Domande curiose, che certamente qualcuno di voi si sarà fatto, che siate o meno appassionati di calcio. Così abbiamo pensato di "girare" queste curiosità al **dr. Fabio De Nard, Responsabile dello Staff medico del Brescia Calcio**, che ci ha descritto nei dettagli la vigilia di una partita casalinga della squadra.

L'ultimo allenamento prima della gara

Il ritiro inizia nel primo pomeriggio del sabato. I giocatori arrivano per tempo e sistemano i loro bagagli nelle stanze a loro riservate. Poi, dopo un caffè al bar dell'albergo, scendono negli spogliatoi per preparasi all'**ultimo allenamento prima della gara**. Gli **stati d'animo** dei giocatori sono molto diversi, dipendono sia dai risultati delle precedenti partite sia dalla loro esperienza. I giocatori giovani mascherano la loro **ansia** e le loro preoccupazioni **scherzando** tra di loro, mentre quelli più anziani, apparentemente, **sono più tranquilli**. E' il momento in cui i **massofisioterapisti** preparano i **muscoli** dei giocatori, fasciano le caviglie per prevenire eventuali distorsioni, medicano le escoriazioni e le contusioni riportate nei precedenti allenamenti e il **preparatore atletico** fa eseguire alcuni **esercizi** in palestra (con la pressa, sulla cyclette, con gli elastici). Poi, in perfetto orario, l'allenatore chiama tutti

i giocatori ed i suoi collaboratori sul campo per iniziare l'**allenamento** e tutti escono attenti alle sue indicazioni ed ai suoi ordini. Quello che si nota immediatamente è **l'ordine** ed **il rispetto delle regole** da parte di tutti i componenti della squadra.

Non è consentito, per esempio, il **ritardo** sia nell'arrivo al campo di allenamento che all'inizio dell'allenamento. E' lo stesso **capitano della squadra** che tiene la contabilità e provvede a riscuotere le **multe**, che, secondo il regolamento interno consegnato a tutti i giocatori all'inizio della stagione, vengono comminate ai ritardatari ed a coloro che compiono altre infrazioni sanzionabili. La somma totale in genere viene destinata in **beneficenza**.
Al termine dell'allenamento nuovo lavoro per i **massofisioterapisti** per massaggiare i muscoli dei giocatori più affaticati.

Un po' di riposo prima della riunione tecnica

Dopo l'allenamento i giocatori fanno **una merenda veloce** a base di caffè, tè e cornetti vuoti e poi **riposano per un paio d'ore** in camera. Qualcuno guarda la televisione, qualcuno legge un giornale per lo più sportivo, qualcuno telefona ai propri cari, i più giovani si cimentano con la playstation o con facebook.
Dopo il riposo l'allenatore rivuole tutti i giocatori per la **riunione tecnica**, durante la quale esamina gli avversari e dà indicazioni tecniche e tattiche per l'impegno del giorno seguente. La preparazione della partita da parte dell'allenatore e del suo staff non tralascia nessun particolare come si conviene ad una squadra di Serie A.
Al termine della riunione tecnica c'è tempo per la **S. Messa**, che il nostro cappellano, mons. Claudio Paganini, per tutti don Claudio, celebra in una stanza dell'Albergo Touring di Coccaglio, sede del nostro ritiro prima delle partite casalinghe.

Cena e spuntino prima di andare a dormire

E' arrivata l'ora della cena. Il **menù**, solitamente, è standard: buffet di verdure crude e cotte, riso asciutto al formaggio, filetto di manzo con purea di patate, macedonia di frutta e, per chi lo desidera, il caffè.
Sono ormai le 20.30 e manca poco **all'anticipo del sabato di una partita di serie A**, quindi dei nostri avversari in campionato, e quasi tutti i giocatori sono nelle loro camere e assistono alla partita in televisione.
Intanto i **massofisioterapisti** sono ancora al lavoro nelle camere dei giocatori che hanno bisogno delle loro sapienti mani e delle loro terapie fisiche.
Alle 22.00 sul piano delle camere ci sono **succhi di frutta e crostate di mele o di marmellata** per chi vuole mangiare ancora qualcosa prima di dormire. Sembrerà strano che, a distanza di un'ora e mezza

Il pranzo pre-gara è **molto frugale**, perché serve soprattutto a mantenere un buon livello di zuccheri nel sangue, necessari per **l'attenzione** e **la concentrazione**

In alto da sinistra: Fabio De Nard, responsabile sanitario - Gian Piero Metelli, ortopedico - Diego Giuliani, medico
In basso da sinistra: Marco Cesarini, osteopata - Enzo Verzeletti, masso fisioterapista - Fabio Balduzzi, masso fisioterapista - Alex Maggi, masso fisioterapista

dal termine della cena, si proponga ancora **uno spuntino**, ma questo è stato introdotto per evitare che i giocatori la sera dopo cena, in caso di fame, si cibino di cioccolata, snack, patatine fritte e bevande zuccherine tipo aranciata o Coca-Cola.
Nel frattempo il **medico**, che rimane in ritiro con i giocatori, passa da ogni camera per accertarsi che non ci siano **problemi**, che possano pregiudicare l'impegno agonistico del giorno seguente. Dopo il giro delle camere il medico si reca dall'allenatore per riferire circa eventuali problemi fisici riscontrati.
Alle **23.00** tutti nelle camere e finalmente **si può riposare**.

Il giorno della partita

Al mattino della partita la sveglia per i giocatori suona alle **9.00.**
C'è il tempo per **la prima colazione** (entro le 9.30) a base di succhi di frutta, corn-flakes, tè, caffè, biscotti secchi, cornetti vuoti, marmellata, miele e, per qualche giocatore, toast con formaggio e prosciutto.
Ancora tempo libero durante il quale i massofisioterapisti completano il loro lavoro sui muscoli degli atleti e poi alle 11.00 **una passeggiata** di tutta la squadra allo scopo di risvegliare l'organismo e **prepararsi al pranzo** che inizia alle ore 11.15. Questo pasto **non può essere " pesante"**, perché, dopo meno di quattro ore, si inizia con il riscaldamento pre-partita, un'intensa attività muscolare che non consente contemporanei problemi digestivi. **Il pasto pre-gara** è costituito da un piatto di **verdura cruda** consumata prima della **pasta** (spaghetti o pasta corta), da **bresaola** o **prosciutto crudo** e **crostata di marmellata**. Come potete notare, il pranzo pre-gara è **molto frugale**, perché serve soprattutto a mantenere un buon livello di zuccheri nel sangue, necessari per **l'attenzione** e **la concentrazione** in quanto i glicidi sono il carburante essenziale per il metabolismo cerebrale, oltre che per quello muscolare. I grassi e le proteine, che hanno tempi di digestione più lunghi, sono stati immagazzinati con la cena della sera precedente e, quindi, praticamente sono assenti dal pasto pre-gara.
A questo punto non resta che il **caffè** ed un piccolo intervallo per preparare i bagagli e poi si sale sul pullman che porterà la squadra dal ritiro di Coccaglio allo **stadio Rigamonti di Brescia** per la partita. Nel salire sul pullman l'atmosfera cambia: **i telefoni devono rimanere spenti** e ciascuno deve cercare, durante tutto il tragitto, **la concentrazione** per affrontare al meglio l'impegno agonistico.

COPER nashuatec

Gestione documentale

Tanta attenzione e cura per i nostri clienti...

Coper
Copiatrici - Multifunzione - Stampanti - Fax
Via Orzinuovi, 57/A - Brescia - Tel. 030.3540518
coper@coper.it - www.coper.it

IQAir®

HealthPro® 250

Purificazione dell'aria ad alte prestazioni per allergeni e sostanze gassose nocive.
Aria purificata senza compromessi in abitazioni e uffici.

... ora altrettanta cura per l'ambiente.

Coper
Macchine per la purificazione dell'aria e l'igiene ambientale
Via Orzinuovi, 57/A - Brescia - Tel. 030.3540518
coper@coper.it - www.coper.it

Le marmellate della nonna

Riscopriamo il gusto di una buona **marmellata fatta in casa, in tutta sicurezza**

dott. **Roberto Romano**
farmacista

Sappiamo tutti che le **marmellate fatte in casa** hanno un **sapore**, un **profumo**, un **aroma** ed un **apporto nutrizionale** molto diversi dai prodotti di origine industriale.
Questa considerazione può far nascere in ognuno di noi l'idea di cimentarsi in quest'opera, ma attenzione... non vanno trascurate le più elementari regole di igiene alimentare!

Cos'è l'igiene alimentare?

L'**igiene alimentare** è una scienza che studia e si addentra nelle problematiche legate all'**intossicazione** o all'**inquinamento di un alimento** con tossine, germi patogeni o sostanze chimiche; queste sostanze possono venire a contatto con i nostri alimenti in qualunque momento della lavorazione.
Gli **scrupolosi controlli**, che vengono effettuati nell'**industria alimentare**, fanno sì che ciò non accada, ma, se ciò capitasse, potrebbe avere **conseguenze anche gravi per la salute** del consumatore. Infatti anche in **prodotti sigillati** (quindi in assenza di ossigeno) possono verificarsi produzioni massicce di **tossine**, spesso pericolosissime ed a volte letali per l'uomo, causate da batteri anaerobi presenti all'atto del confezionamento. Ecco perché i **controlli** a livello industriale sono così **severi**. Nelle produzioni familiari, invece, l'inquinamento degli alimenti ha normalmente conseguenze relativamente più leggere, ma la casistica è più elevata.
In entrambe le lavorazioni **il nemico principale** è **il botulino**.

Il procedimento

Cercherò di darvi qualche consiglio, che vi permetterà di preparare **ottime marmellate** e **gustose conserve in tutta sicurezza**.
Il primo obiettivo da raggiungere è quello di **uccidere i microrganismi** presenti nel cibo o nell'aria ed impedirne lo sviluppo.

wellcare.it

Novità + GUSTO - CALORIE

Kilocal SLIM DRINK

Il primo Drink Snellente pronto da bere.

Gusto **Frutta Mix**
Arancia, Ananas, Papaya

Kilocal SLIM DRINK è la nuova bibita con poche calorie, al piacevole gusto **FRUTTA MIX**, che bevuta un'ora prima del pasto principale aiuta a favorire la riduzione del peso corporeo.*
Kilocal SLIM DRINK è a base di succhi di frutta ed estratto di Garcinia Cambogia utile per modulare il senso di sazietà, Tè Verde ad effetto termogenico, Betulla e Gambo d'Ananas che aiutano la naturale eliminazione dei liquidi in eccesso.

Confezione MULTIPACK da 4 bottigliette

1 bottiglia un'ora prima del pasto principale.

CHIEDILO AL TUO FARMACISTA

NOVITÀ
KILOCAL uomo
Aiuta a ridurre il peso e favorisce il tono fisico!

Kilocal

Un prezioso aiuto per PERDERE PESO*.

KILOCAL
Favorisce il metabolismo di grassi e zuccheri.
2 compresse dopo i pasti
AIUTA A RESTARE IN LINEA

KILOCAL DREN
Drenare e depurare per tonificare e snellire.

KILOCAL donna
di GIORNO e di NOTTE
Per ridurre il peso corporeo, e i disturbi legati al "cambiamento".

Kilocal AMA la tua VITA

* Abbinati a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituiscono una dieta variata.
Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi. Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

Tanto per iniziare non serve una grande attrezzatura, ma semplicemente una pentola con i bordi abbastanza alti per **sterilizzare** i vasetti, **procedura indispensabile** e di fondamentale importanza, perché, se il vasetto non viene sterilizzato, c'è il rischio che, nonostante sia stato lavato, si sviluppino **muffe** o addirittura **sostanze tossiche**.

Riempite d'acqua la pentola e portate ad ebollizione; quando bolle, abbassate la fiamma ed immergete i vasetti **per 10 minuti** abbondanti; se volete sentirvi più sicuri, avvolgeteli in canovacci da cucina prima di metterli nella pentola, così che non si urtino fra loro.

Quando la marmellata o la conserva avrà raggiunto la consistenza desiderata, **travasatela** ancora calda nei vasetti; chiudeteli e con acqua nuova ripetete il **processo di sterilizzazione**. Bisogna avere l'avvertenza di **chiudere** e non sigillare il coperchio, così si evita che possa esplodere.

Trascorsi 10/15 minuti, togliete i vasetti ed asciugateli prima di metterli a raffreddare in un luogo fresco e buio: la **cantina** è il **luogo ideale**.

Controlli che non possono mancare

Prima di consumare la nostra conserva sarà opportuno **esaminare con cura il coperchio**: non deve presentare segni di allentamento o di rigonfiamento. I vasetti, che abbiano dei rigonfiamenti, **vanno gettati.** Quindi passiamo ad **esaminare il vasetto**: esternamente non ci devono essere tracce di cibo secco fuoriuscito e il contenuto non deve mostrare bolle d'aria che salgono verso la superficie o un colore innaturale. Bisogna, comunque, tener presente che qualche bolla può formarsi al momento del travaso e la colorazione potrebbe modificarsi durante la fase di raffreddamento.

Ora aprite il barattolo, odoratelo e verificate che **non ci sia crescita di muffe** (bianche, blu-nere, verdi) né sopra il cibo, né sotto il coperchio.

Fatti questi brevi ma importanti controlli, **la marmellata è pronta per essere assaggiata**; è buona norma finire il vasetto nel giro di una **decina di giorni** dalla data di apertura, sempre se arriva a sera!

Bontà e sicurezza

Come già ricordato, **il botulino** è **il nemico principale** e si sviluppa soprattutto nelle **verdure sott'olio** di produzione domestica, ma anche, in qualche caso, industriale. Si può affermare che, in generale, tutti i cibi conservati, che non vengono fatti cuocere e che hanno un basso grado di acidità (pH sopra il 4,6), possono costituire **un ambiente favorevole** alla crescita del botulino.

La prevenzione è sempre il nostro miglior alleato, quindi bisogna prestare massima attenzione alle **norme igieniche** per evitare la presenza del batterio nelle varie fasi di preparazione, ricordandoci di **far bollire per almeno dieci minuti** il nostro prodotto finito. L'**acidità** e il **contenuto in sale** contribuiscono a controllare lo sviluppo del batterio riducendo, quindi, la possibilità della produzione delle tossine. L'olio non garantisce la preservazione dalla contaminazione: nelle preparazioni sott'olio, infatti, vi è assenza di ossigeno e di acqua, ma i cibi in esso immersi la contengono, e creano, quindi, un ambiente umido e favorevole allo sviluppo del batterio.

Non mi resta che augurarvi **buon appetito**, naturalmente **in tutta sicurezza**.

Le **marmellate fatte in casa** hanno un **sapore**, un **profumo**, un **aroma** ed un **apporto nutrizionale** molto diversi dai prodotti di origine industriale

Sim Sala Bim: sono tornata!

disegno di Marco Boselli.
Diritti editoriali de Il Picchio Canterino Editore.
Marchi registrati

Carissimi bambini, rieccomi qui!
Siamo a maggio, su coraggio le scuole stanno quasi … piano, ho detto: "quasi" per finire.
Ancora un pochino di pazienza e sarete in vacanza.
Ah, che vita la vacanza! Tutt'altra cosa. Una pacchia. Niente stress. Niente compiti. Niente maestre. Niente pagelle. Niente pagelle forse no … perché "quelle", se già andate a scuola, fioccheranno come le multe in divieto di sosta. Però, magari, non saranno salate. E voi, da bravi bambini, ve la "sgabolerete" via senza troppo affanno. Se per qualcuno, invece, non dovesse esser proprio così: «Tatatatam…». Ci sono sempre io che vi posso venire in soccorso. Magari per organizzare qualche scherzetto per metter giustamente sotto sopra la maestra di turno, che, invece di venirvi in soccorso, s'è permessa di mettervi in ginocchio. Ah, brutta storia!
Befata Saturnina sa come fare in questi casi. Anche perché io ci metto un attimo a comparire davanti alla vostra maestra e, talvolta, solo la visione della scopa val ben più di qualsiasi mossa. Vi avverto!
Ma… a proposito di maestre, non ci crederete mai. Sapete che una in particolare mi ha scritto una letterina molto carina che testualmente dice:
«Cara Befata Saturnina, anch'io suppergiù sono come te, non più giovane e carina…»
«Piano, piano, piano», ho pensato: « Che mai vuol dire Costei pronunciando quel sibillino non più giovane e carina?»
Io, se lo specchio non m' inganna, sono bellissima! Ah, mi viene il raspino solo a dirlo. Altro che carina. Voi forse vedete dell'altro? Ehm, perché, se così fosse, devo correre ai ripari. Ho sentito dire che oggi

fanno dei miracoli. Con pomate d'ortica e muco di ramarro spalmate sul corpo, dopo che è stato ben deterso con lingua di gatto e bava di cavallo, si possono ottenere risultati strabilianti anche sui dolori reumatici, figurarsi sulla pelle di una Befata, nata da una Fata e da un Befano, quale sono io. Ah, ma voi non sapete la mia storia e chi sono i miei genitori. La mia mamma, poverina, milleducento anni portati come una piuma, è una Edvigiola marzolina, una creatura incantevole con un naso aquilino, che, a detta di tutti, somiglia alla Parigi-Dakar, tanto sembra non finire mai, tra una duna e l'altra. Il mio babbo, invece, altra creatura millenaria, buon'anima, contrariamente alla sua nascitura, per esser un befano aveva occhi bellissimi, che parevano un cielo stellato tanto bucavano lo sguardo. E, così, nella diversità e nella stranezza della loro anomala appartenenza nacqui io, metà fata e metà befana. Ma ma ma, mai e poi mai, io, a padre somigliante, fui scambiata per la Parigi-Dakar! Per questo mi sovviene che quell'ironico non "giovane e carina" metta in dubbio le poche certezze che ho sul mio aspetto. Io di padre somigliante nacqui bellissima, o no?

Sarà mica che quel satanasso di Vigilmago Violino, facendomi burla, oltre che multa, lanciando a mia insaputa un incantesimo ai vostri occhi, m'ha fatto apparire brutta? Perché, se così fosse, giurin giurello, qui ve lo dico e qui ve lo confermo, come lo vedo sorvolarmi, la scopa gli lancio, giusto come se fosse un saluto, uno di quegli spergiuri da incenerirlo all'istante. Violino d'un Violino e che credi, diamine, che son nata ieri? Satanasso di un satanasso, qui qualcuno ha lanciato il sasso. Si fa per dire: lanciato il sasso. Per noi creature del cielo, lanciare un sasso vuol dire fare una magia. Ovvio, temporanea, perché quassù nulla ferisce se non il tempo di una contromossa. Noi, per natura, siam burloni e ce le suoniamo a colpi di scherzi e contro scherzi, mosse e contro mosse, perché la vita che vita è se non è magicarella? Moriremmo di noia se stessimo seri seri e com-passati. Non a caso si dice che in cielo si vola. Si vola sulle ali del vento in tutti i sensi, anche sprimacciandogli le ali, tanto da farlo sembrare un alito indigesto, il vento.

Alla prossima guasconi! E lei Signora poetessa su con la vita! Aspetto altre sue poesie!

Da una nostra lettrice...

Sul finir della notte

Osservo stanotte
il sogno di una vita
bentessuta.
Dondola appeso
allo spicchio di luna
crescente.
Mi ammalia.
Mi inebria.
Mi arricchisce.
Brilla come stella
tra le stelle
lassù...
Lo acchiappo
il mio sogno
sul finir della notte.
Si realizza.
Si concretizza
in un tripudio
di colori
al primo albeggiare,
sul finir della notte.

Gabry

Bambini, potete inviare le lettere per la befata Saturnina a questo indirizzo:
Redazione Farmacia Futura
Via Grandi 18
25125 Brescia

oppure all'indirizzo mail:
redazione@farmaciafutura.com

Le lettere verranno poi recapitate direttamente alla befata! (Passa sempre a salutarci in Redazione... anche se lascia ogni volta la scopa in divieto di sosta!!!)

A Seefeld per rilassarsi ed essere viziati

Ognuno di noi, quando si concede una **vacanza**, vorrebbe, ovviamente nel limite delle proprie possibilità economiche, poter ricevere **un'accoglienza alberghiera** che lo faccia sentire **come a casa propria.**
Non lo scopriamo certo noi che il **Tirolo** vanta una grande tradizione in quanto a possibilità di scelta e **Seefeld**, località del Tirolo austriaco, ne è **la conferma**. Tant'è che molti bresciani l'hanno apprezzata dopo averla conosciuta. Quello semmai che meraviglia è la **meticolosità** con cui qui gli operatori turistici programmano opere ed interventi perché l'ospite si possa fidelizzare.

Aria di novità

L'**Hotel Post**, oggi ribattezzato **Krumers Post**, in pieno centro storico, a due passi da negozi, boutiques per lo shopping e Casinò, veramente si è superato. Con la prossima vacanza estiva, infatti, offrirà alla clientela una **struttura radicalmente rinnovata**.

Con il nuovo nome la struttura completa il cambiamento di direzione nella sua offerta. La nuova **Krumers Spa**, che si affaccia sui tetti di Seefeld, offre un **benessere di alta qualità** per gli ospiti dell'albergo.
Da **oltre 100 anni** l'Hotel Post propone un'amabile ospitalità. La storia della struttura risale, infatti, a molto tempo fa. Tuttavia l'Hotel non mostra affatto la sua età. Durante il corso degli anni è divenuto **sempre più grande** e si erge ora imponente.
L'intervento più recente riguarda la costruzione di una **zona Spa** di **1600 mq in posizione panoramica.**
Con l'affidamento dell'albergo alla **generazione più giovane** è stata completata la trasformazione dell'ex Post. Alois Albrecht IV ha tenuto conto della storia dell'**antica famiglia Krumer** ed ha fatto anche riferimento alla filosofia ed ai principi che hanno sempre guidato la struttura.

Lusso e unicità

La struttura, che conta **70 camere**, si presenta come un albergo **a quattro stelle** ideale per chi vuole **rilassarsi** ed essere "**viziato**".
La **zona benessere di lusso** è completamente nuova. A giugno verrà presentata una ulteriore sorpresa: **una piscina panoramica**. Parallelamente è stata rinnovata **l'intera zona del ristorante** Krumers.
I giovani Albrechts non vedevano l'ora di veder realizzate le loro idee. Nessun ambiente, nessuna stanza è come un'altra. E forse è proprio questo il fascino del Krumers Post. **Fatevi sorprendere**.

Un mondo di coccole e benessere

Senza esagerare si può affermare che ciò che si trova sul tetto del Krumers Post rende possibile divertimento, rilassamento, rigenerazione e riposo al altissimo livello (in senso anche letterale). Con la **Spa Rizzato** si può godere di uno degli artefici del benessere più rinomati in Germania. Si tratta di **un mondo di benessere** suggestivo, generoso, caldo e dai colori luminosi.
Non manca assolutamente niente. Vi sono numerose zone relax, che creano un certa intimità e una certa riservatezza. In tutto ciò sempre e soprattutto: **una meravigliosa vista** sul paesaggio all'esterno. Senza dimenticare la **terrazza del benessere**, che gode di un panorama favoloso che si estende a 360° sulle montagne di Seefeld, a cui si collega una **zona piscina** con galleria e zona relax.

Saune, bagno turco, sauna per sole donne, diverse zone relax con lettini ad acqua, docce emozionali, stanze per trattamenti (massaggi e cosmetici) salette chiacchiere, lounge Spa, nuova sala fitness con i più moderni attrezzi sul mercato, ampia sala aerobica.
Il **ristorante** dell'albergo dispone di oltre **150 posti**. I comodi ambienti Loffelstube e Platzhirsch offrono, inoltre, spazi sufficienti per **occasioni speciali**. Il tutto viene preparato dalla ambiziosa squadra presente in cucina, su indicazione di **Horst Schauer**. Ciò che Horst produce per incanto nei piatti da portata è una fusione di **cucina tradizionale-regionale** e **sapori internazionali**. Materie prime delle più preziose, di norma provenienti da produttori regionali, garantiscono **freschezza e gusto**. Da pari passo con l'apertura della Spa Krumer vengono offerti, inoltre, piatti **vegetariani** e detossinanti. Non possono, naturalmente, mancare delle ottime bevande. In cantina riposano **vini eccezionali e nobili**. I clienti possono effettuare una degustazione per un viaggio attraverso il meraviglioso mondo della viticoltura austriaca.

*Anche contenuti residuali di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.

DEFENCE BODY

+ EXTREME DEFINITION
+ NIGHT DEFINITION

RIFATTI UNA VITA.

**RIMODELLATI LA LINEA.

IL TRATTAMENTO RIMODELLANTE**
COMPLETO GIORNO E NOTTE
PER IL CORPO
CHE HAI SEMPRE DESIDERATO.

Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it
In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

** Il rimodellamento è riferito all'azione cosmetica di miglioramento estetico che non comporta perdita di peso.

a cura della **Redazione**

Gli appuntamenti a Verona

Tra i numerosissimi eventi in programma nei mesi di **maggio e giugno a Verona** vale la pena appuntarsene qualcuno in agenda. Iniziamo con **Chagall**, in mostra **da Aprile a Giugno a Palazzo Forti**: più di cento opere tra dipinti, disegni e litografie.
Un tocco di internazionalità nello spettacolo di danza **Nuova creazione**, dove il coreografo afro-brasiliano Ismael Ivo, direttore della Biennale Danza di Venezia dal 2005, dirigerà 24 giovani dell'Arsenale della Danza, portando per la prima volta la Biennale Danza nelle maggiori città del Veneto. Sarà a Verona il **24 maggio**, al Teatro Camploy.
Il Teatro Camploy ospiterà, inoltre, l'unico concerto in Italia del **pianista Tigran Hamasyan**, giovane e originale artista jazz armeno, che trae ispirazione dalle melodie popolari del suo paese d'origine, dalla poesia e dalle favole medievali.
Maggiori informazioni su orari e prezzi dei biglietti sul sito del Comune, e sui siti **www.veronaticket.it** e **www.palazzoforti.it**.

Il referente territoriale dell'Ordine degli Psicologi a Brescia

Dal progetto "Referenti Territoriali" dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia nasce a Brescia **un nuovo punto di riferimento gratuito per psicologi e cittadini.** L'idea nasce dall'esigenza di una figura ufficiale che fornisca agli psicologi informazioni utili su eventi formativi gratuiti relativi alla professione, operi sul territorio per la tutela del cittadino e funga da tramite con la Sede centrale dell'Ordine per le questioni relative all'abuso professionale.
Il referente territoriale nominato per Brescia e provincia il dott**. Brian Giampaoli Vacchini**, che sarà a disposizione dei cittadini, delle aziende e dei professionisti. Per maggiori informazioni **giampaoli@psicologiabrescia.it** oppure **340. 2785657**.

Mille Miglia: motori ed emozioni

Riparte da Brescia il 12 maggio la gara più bella del mondo. Il percorso 2011 propone il suggestivo attraversamento di alcune tra le più belle città d'Italia. Oltre a **Brescia** e **Roma**, assisteranno al passaggio della **Mille Miglia** anche Desenzano del Garda, Verona, Cento, Gambettola, Sansepolcro, Spoleto, Rieti - all'andata - e Viterbo, Siena, Firenze, Bologna, Reggio Emilia, Parma e Cremona al ritorno.

ANT: la nuova sede

Un impegno sempre più concreto nel campo dei **tumori**. E' stata inaugurata la **nuova Sede ANT di Brescia** in Via Della Stazione 51, con una importante novità: accanto agli uffici, infatti, è stato creato **un ambulatorio**. "La prevenzione e la diagnosi precoce possono **salvare la vita** - spiega **Andrea Longo**, **Segretario ANT per la provincia di Brescia** -. Si tratta di macchinari all'avanguardia per la diagnosi del melanoma e del tumore della tiroide, donati da Lions Host Brescia e Fondazione Asm. Medici specializzati effettueranno gli esami gratuitamente». Grande successo anche per il concerto "**Donne In cANTo**", che si è tenuto al **Palabrescia** e che ha visto protagoniste alcune delle più importanti **voci della musica italiana**.

Sms

A cura di
Domenico Maccarana ©
tutti i diritti riservati

Data la sequenza di numeri riportati qui sotto, individua il testo del messaggio, l'sms, che è stato digitato sulla tastiera di un telefonino, considerando che:

- è stata utilizzata la scrittura facilitata (T9)
- che ad ogni cifra corrisponde una lettera
- che numeri uguali possono essere abbinati a lettere diverse.

Ecco la sequenza dei tasti digitati:

86 646886 3 723636

Ti può essere d'aiuto anche questo indizio:

- l'sms è stato inviato da una ragazza al fidanzato che l'aspetta sotto casa...

Ovviamente, puoi aiutarti con il disegno della tastiera.

Soluzione:
Un minuto e scendo

Isola i famosi

A cura di
Domenico Maccarana ©
tutti i diritti riservati

Nella seguente poesia, dedicata alla figura del pastore, compaiono i nomi (o meglio, i cognomi), di sette personaggi famosi. Individuali ed isolali dalle restanti parole della poesia.

...Nei verdi pascoli allevi il tuo bestiame,
il suo bene è la tua gioia.
Sordi hai gli orecchi
al trambusto cittadino,
vòlti all'amoroso silenzio
di familiari colli...

Soluzione:
Verdi Giuseppe = compositore italiano
Pascoli Giovanni = poeta italiano
Allevi Giovanni = pianista e compositore italiano

Gioia Melchiorre = economista, politico ed intellettuale italiano
Sordi Alberto = attore, regista, doppiatore e cantante italiano
Amoroso Alessandra = cantante italiana
Colli Ombretta = cantante, attrice e politica italiana

Mr. Cravatta

di **Qmino**

SOLO NELLE MIGLIORI FARMACIE!

pompea

NO STRESS

MEDICAL COLLECTION

POMPEA presenta
una INNOVATIVA COLLEZIONE
di Calze ,Collant e Guainette a COMPRESSIONE GRADUATA
per la **donna** che vuole vivere il suo benessere con femminilità ed un tocco di moda.

Dedicata alle mamme la linea **Maternity**

Per l'uomo che viaggia o svolge attività sedentaria la **calza Active Man!**

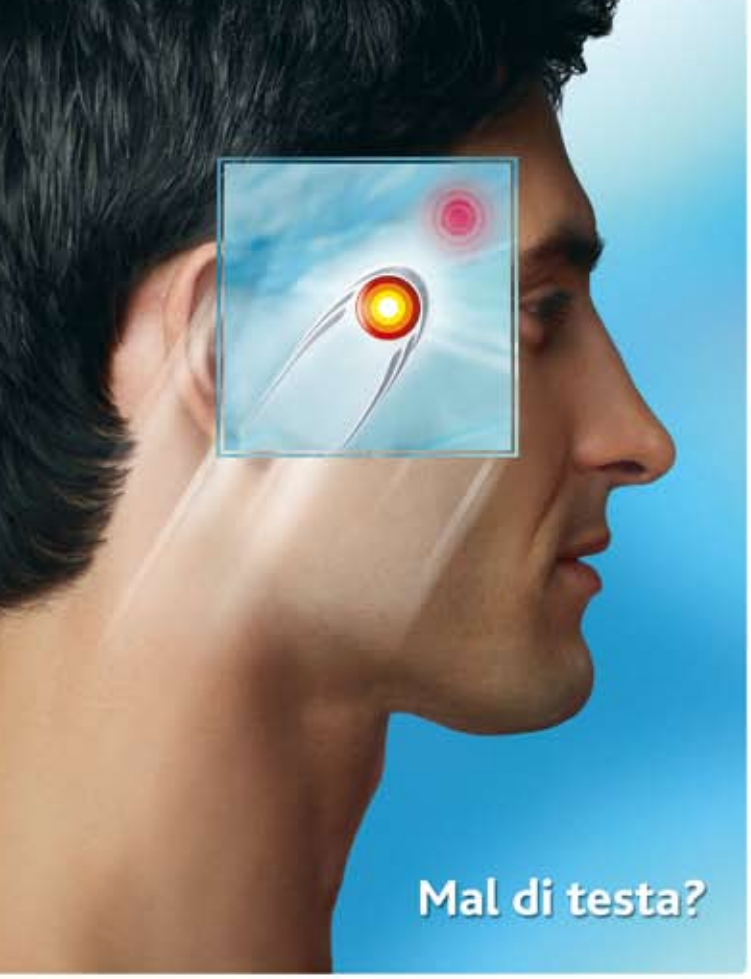
GRANDE NOVITÀ

BE GOOD TO YOUR BODY!

- ✓ Sensazione di benessere alle gambe grazie all'effetto di delicato massaggio
- ✓ Diminuzione dell'affaticamento e della pesantezza delle gambe
- ✓ Eccellente effetto estetico e ottimo comfort
- ✓ Efficace alleviamento dei gonfiori alla caviglia e al polpaccio
- ✓ Contengono ed esaltano le forme grazie al delicato effetto modellante

MEDICAL MEDICAL

WWW.POMPEA.COM



Quando il dolore si fa sentire

per dolori più forti

azione mirata

azione rapida

Sollievo mirato al centro del dolore

Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 08/03/2011.